

Esmaspäev, 30.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kalkunifilee porru-juustu kattega (L)	3,50€	150	26,16	14,4	0,85	244,6
2. Kanaliha vürtsiga kooseses kastmes (G,L)	2,50€	150	13,82	6,93	5,26	142,7
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			46,64	29,75	55,39	695,05
Teisipäev, 31.01.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanašnitset (G,m)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
4. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			46,27	53,03	69,38	967,34
Kolmapäev, 01.02.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha koorekastmes (G)	3,50€	150	12,01	9	9,19	170,6
2. Kana-juustu pall (G,M,L)	2,50€	150	26,59	8,57	6,34	214,7
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Kartuli-porgandi püree (L)		100	1,82	5,15	11,51	102,6
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			44,82	31,41	55,14	701,96
Neljapäev, 02.02.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Pannišašlökk (SN)	3,50€	150	7,77	11,72	13,54	196,3
2. Hakkliahapall peekoniga (M,G,L)	2,50€	150	10,23	12,17	15,23	217,6
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			26,05	33,65	71,6	713,32
Reede, 03.02.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakkbefsteek praetud munaga (G,L,m)	3,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
2. Kanahakkliahast kotlet kodujuustuga (M,L,G)	2,50€	150	24,54	12,01	10,66	256
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			55,08	58,69	51,45	982,57
Keskmine:			43,77	41,31	60,59	812,05

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga - (pr)

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt. Menüüs, toidu nimetuse järel märgitud allergeen, on selles toidus:
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinap, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja