

Esmaspäev, 31.01.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanarull juustuga (L,M,G)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Sealiha – värsketahautis	2,50€	150	5,14	7,22	6,86	116,4
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			33,11	25,33	44,35	553,16
Teisipäev, 01.02.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha shampinjoni kaste (G,L)	3,00€	150	14,17	16,26	8,48	244,1
2. Kalkunihakkliha – juustu pall (G,L,M)	2,50€	150	16,71	11,45	4,34	192,8
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			38,63	43,31	54,16	783,21
Kolmapäev, 02.02.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Sealiharull ploomidega (G,L,M)	3,00€	150	13,92	14,87	13,53	250,8
2. Kebab kanalihast (M,L)	2,50€	150	26,27	9,11	1,83	199,9
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Keedetud pasta (Durum jahust)(G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			48,68	36,63	69,57	825,49
Neljapäev, 03.02.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee spinati-juustuga (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Hakklihavorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			43,35	33,95	56,05	723,24
Reede, 04.02.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiseliha (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kalkuniliha jalopeno kastmes (G,L)	2,50€	150	15,69	12,71	5,45	204,9
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			39,93	46,22	57,41	828,98
Keskmine:			40,74	37,09	56,31	742,82

Menüüs võib esineda väikeseid kõrvalekaldeid, meist mitte sõltuvatest asjaoludest.

Täpsemat infot allergiat põhjustavate toiduainete kohta saab söökla peakokalt
G-gluteen, L-laktoos, M-muna, P-pähkel, S-seesam, SN-sinep, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja