

Esmaspäev, 31.10.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Beefsteak munaga (G,L,M)	3,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
2. Chilli con Carne	2,50€	150	9,26	4,06	16,77	144,5
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			41,24	42,09	75,52	870,17
Teisipäev, 01.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Praetud kanafilee (G,M)	3,50€	150	25,96	18,68	16,86	349,3
2. Kanahakkliha pall juustuga (L,G,M)	2,50€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Keedetud pasta (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
			42,14	45,39	72,74	893,12
Kolmapäev, 02.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha paprika- ja juustu kattega (L)	3,50€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Sea- ja kanahakklihast vorst juustuga(G,L,M)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
3. Tatrapuder,sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
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
			49,85	40,67	57,07	816,55
Neljapäev, 03.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kalkunifilee juustuga (M,G,L)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Hakkliha bitkii porgandi-juustuga(G,L,M)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			44,06	49,35	61,83	893,13
Reede, 04.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seahakklihast pallid mozzarellaga (G,L,M)	3,50€	150	18,24	8,11	3,36	163,9
2. Kanaliha tikka masala klastmes (G,L)	2,50€	150	13,82	6,93	5,26	142,7
3. Riis köögiviljadega		100	2,19	2,84	15,91	100,6
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
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
			38,66	26,31	44,3	584,8
Keskmine:			43,19	40,76	62,29	811,56

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