

<b>Esmaspäev, 04.04.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kanafilee paprika - juustukattega (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Sealiha paprikaga kastmes (L,G)	2,50€	150	13,23	17,35	3,99	232
3. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
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
			<b>44,63</b>	<b>36,14</b>	<b>67,6</b>	<b>796,2</b>
<b>Teisipäev, 05.04.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kanatasku singi ja juustuga (G,M,L)	3,00€	150	33,45	8,05	2,56	222,5
2. Hakkliha kebab (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Kuskuss köögiviljadega		100	1,75	3,89	15,02	104,9
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
			<b>51,62</b>	<b>33,85</b>	<b>48,5</b>	<b>725,32</b>
<b>Kolmapäev, 06.04.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Kalkunihakliha kotlet juustuga (G,L)	2,50€	150	10,72	12,2	5,9	181,6
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
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
			<b>34,6</b>	<b>46,08</b>	<b>53,49</b>	<b>789,7</b>
<b>Neljapäev, 07.04.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Ahjusealiha porru-juustuga (L)	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Kanakotlet kodujuustuga (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
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
			<b>56,73</b>	<b>38,38</b>	<b>44,92</b>	<b>773,69</b>
<b>Reede, 08.04.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Küpsetatud lõhe kartulil (L,SN,K)	3,00€	150	10,77	11,46	7,43	181,2
2. Sealiha seenekastmes (G,L)	2,50€	150	20,56	17,62	3,56	262,7
3. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
4. Sõmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
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
			<b>37,78</b>	<b>44,11</b>	<b>50,44</b>	<b>771,91</b>
		Keskmine:	<b>45,07</b>	<b>39,71</b>	<b>52,99</b>	<b>771,36</b>

**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