

Esmaspäev, 04.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kooreklops veiselihast (G,L)	3,00€	150	17,88	19,25	4,18	269,5
2. Sealiha mehhiko päraselt	2,50€	150	20,98	19,07	3,28	276,8
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. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			46,72	47,69	49,68	838,78
Teisipäev, 05.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanatasku juustu ja tomatiga (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Hakkliha kotlet singiga (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			41,57	38,34	63,15	785,86
Kolmapäev, 06.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha , hautatud kapsaga	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Lasanje (L,G)	2,50€	250	14,37	19,05	28,3	352,1
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			44,75	51,41	49,81	865,81
Neljapäev, 07.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee spinati – juustukattega (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kana kotlet kodujuustuga (G,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. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
5. Kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			53,26	23,63	53,38	656,95
Reede, 08.10.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiselihakaste šampinjonidega (G,L)	3,00€	150	11,08	12,76	4,5	182,5
2. Kanaliha sojakastmes (SO)	2,50€	150	24,26	7,79	3,68	187
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			40,79	32,83	52,89	689,38
		Keskmine:	45,42	38,78	53,78	767,36

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