

Esmaspäev, 06.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hautatud veiseliha mexicano kastmes (G)	3,00€	150	14,17	16,26	8,48	244,1
2. Kanafilee sweet chilli kastmes (G)	2,50€	150	12,57	9,25	5,85	161,6
3. Keedetud kartulid		100	1,91	0,1	16,81	77,7
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
5. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			31,73	31,39	55,23	648,5
Teisipäev, 07.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee tomati-juustuga (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Hakklivorst juustuga (M,G,L)	2,50€	150	8,05	13,69	6,05	185,1
3. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
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
			39,44	37,47	56,72	742,74
Kolmapäev, 08.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Seašnitsel porru-majoneesiga (M,G,L)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kalkuni kotlet (G,M)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Tatrapuder, sõmer		100	3,65	3,47	20,16	129,9
4. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
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
			60,1	30,99	83,43	876,67
Neljapäev, 09.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakklipallid mozzarella (G,L)	3,00€	150	10,04	12,2	13,54	210,2
2. Kanakotlet peekoniga (G)	2,50€	150	23,55	15	16,35	303,1
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. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		50	0,99	2,72	1,55	35,8
			38,35	36,57	60,87	746,89
Reede, 10.12.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud lõhe kartulil (K)	3,00€	150	10,77	11,46	7,43	181,2
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. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			24,6	23,45	56,06	548,75
			Keskmine:	38,85	31,97	62,46
						712,71

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