

Esmaspäev, 06.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee juustuga (L)	3,50€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Sealiha tomatikastmes (G,L,SN)	2,50€	150	11,59	18,88	5,24	244,6
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			43,28	36,84	57,41	755,43
Teisipäev, 07.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kala juustuga(G,L,K)	3,50€	150	16,77	14,69	6,86	233,5
2. Hakklhapall peekoniga (G,L)	2,50€	150	10,23	12,17	15,23	217,6
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
4. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			33,08	42,97	65,62	804,27
Kolmapäev, 08.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Kanahakklhast kotlet (M,L,G)	2,50€	150	24,54	12,01	10,66	256
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
5. Soe kaste (G,L)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			53,38	47,01	57,19	890,55
Neljapäev, 09.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud sealiha seente ja juustuga (L)	3,50€	150	23,92	9,92	2,55	200,8
2. Sea- ja kanahakklhast vorst (G,L,M)	2,50€	150	24,25	9,51	10,48	230,9
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			56,22	29,19	55,87	731,04
Reede, 10.03.2023		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Hakklhapall mozzarellaga (G,L,M)	3,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
2. Pikkpoiss (M,L)	2,50€	150	6,14	3,54	12,6	109,8
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)		60	1,1	2,38	3,69	41,7
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			28,4	29,26	75,51	698,09
Keskmine:			42,87	37,05	62,32	775,88

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-sinip, SR-seller, MP-maapähkel, K-kala, SO - soja