

<b>Esmaspäev, 07.03.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Ahjus küpsetatud kanafilee juustuga (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Sealiha seenekastmes (G,L)	2,50€	150	20,56	17,62	3,56	262,7
3. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
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
			<b>51,7</b>	<b>35,54</b>	<b>50,74</b>	<b>750,55</b>
<b>Teisipäev, 08.03.2022</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. Kalkuniliha-juustu pall (L,G,M)	2,50€	150	17,95	10,2	2,62	179,2
3. Sõmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
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>42,38</b>	<b>43,41</b>	<b>46,74</b>	<b>769,07</b>
<b>Kolmapäev, 09.03.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Seašnitsel (M,G)	3,00€	150	25,04	13,4	16,89	296,5
2. Kana kotlet (G,L,m)	2,50€	150	25,22	18,45	10,1	316,4
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			<b>55,22</b>	<b>41,91</b>	<b>57,96</b>	<b>853,8</b>
<b>Neljapäev, 10.03.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Bõfstroogonov veiselihast (G,L)	3,00€	150	11,06	13,04	5,39	188,7
2. Hakliha kebab (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Keedetud makaronid (G)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
4. Rõstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
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>31,09</b>	<b>45,08</b>	<b>60,18</b>	<b>793,47</b>
<b>Reede, 11.03.2022</b>		<b>KOGUS, g</b>	<b>VALGUD</b>	<b>RASVAD</b>	<b>SÜSIVESIKUD</b>	<b>ENERGIA</b>
1. Ahjulõhe koorekastmes juustuga (K,S,L)	3,00€	150	29,6	25,55	0,48	360,9
2. Kana ingveri kaste (L,G)	2,50€	150	17,81	11,77	5,82	206,3
3. Sõmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
4. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
5. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			<b>53,05</b>	<b>49,29</b>	<b>43,16</b>	<b>852,8</b>
		Keskmine:	<b>46,69</b>	<b>43,04</b>	<b>51,76</b>	<b>803,94</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