

Esmaspäev, 07.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kalkunifilee juustuga (G,L)	3,50€	150	16,71	11,45	4,34	192,8
2. Kanaliha kookospiimaga kastmes (G,SO)	2,50€	150	22,15	4,92	5,9	160,8
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)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			45,34	24,41	58,91	654,41
Teisipäev, 08.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha koorekastmes (G,L)	3,50€	150	12,01	9	9,19	170,6
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,3
3. Tatrapuder köögiviljadega		100	3,41	3,45	19,09	124,3
4. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,65	14,52	92,8
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
			32,04	36,9	56,92	707,91
Kolmapäev, 09.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjus küpsetatud kanafilee spinati-juustuga (L)	3,50€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Kanahakliha bitkii porruga (G,M)	2,50€	150	15,71	11,06	14,51	226,7
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
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
			45,59	36,87	47,5	724,58
Neljapäev, 10.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Heigifilee kate kartulil (L,M,K)	3,50€	150	8,11	7,37	14,06	159,4
2. Hakklhapall peekoniga (M,G,L)	2,50€	150	10,23	12,17	15,23	217,6
3. Keedetud pasta (G)		100	3,93	4,73	22,36	151,7
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
			24,58	30,05	56,9	613,56
Reede, 11.11.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkun (M,G)	3,50€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Sealiha shampinjonidega kastmes (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. Küpsetatud kartulilootsikud		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
			50,06	54,25	64,19	972,93
Keskmine:			39,52	36,5	56,88	734,68

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