

Esmaspäev, 08.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha šampinjoni-juustuga (L)	3,00€	150	26,28	20,24	0,34	297,4
2. Sealiha sinepikastmes (G,L,SN)	2,50€	150	11,59	18,88	5,24	244,6
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. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			45,54	47,95	47,49	827,29
Teisipäev, 09.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kanafilee seesamiseemnetega (G,M,S)	3,00€	150	28,68	15,17	9,45	297,4
2. Sealiha kebab (G,L,M)	2,50€	150	25,5	30	10,08	424,9
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			59,14	57,24	47,91	971,29
Kolmapäev, 10.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kalafilee(valge kala) porru-majoneesiga (L,K,SN)	3,00€	150	9,27	9,74	6,42	154,9
2. Kalkunikotlet (G,M)	2,50€	150	17,95	10,2	2,62	179,2
3. Keedetud makaronid (G,L)		100	3,83	2,81	25,24	145,3
4. Kirju riis		100	1,9	2,5	22,23	122,2
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			35,05	30,5	61,45	679,33
Neljapäev, 11.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Küpsetatud kanafilee peekoniga (L)	3,00€	150	25,03	9,53	2,89	203,1
2. Kanaliha-juustu pallid (G,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Röstitud kartulid		100	1,69	7,42	15,44	139,2
4. Sõmer riis / tatar		100	2,45	1,83	18,77	104
5. Soe kaste (G,L)		50	0,92	1,98	3,07	34,8
6. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			56,56	29,54	57,93	744,09
Reede, 12.11.2021		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Bõfstroogonov veiseliha (G,L)	3,00€	150	11,06	13,04	5,39	188,7
2. Kanaliha paprikakastmes (G)	2,50€	150	13,67	2,57	7,04	108,8
3. Ahjukartul		100	2,23	2,12	15,48	92,3
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
5. Värske salat		60	1,19	3,27	1,86	42,9
			30,41	23,13	56,37	570,92
		Keskmine:	45,34	37,67	54,23	758,59

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