

Esmaspäev, 09.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Ahjusealiha seene-juustukattega (L)	3,00€	150	15,12	14,55	4,58	216
2. Kanaliha sojakastmes (S,SO,G)	2,50€	150	22,15	4,92	5,9	160,8
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. 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
			43,39	27,87	54,77	661,61
Teisipäev, 10.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Paneeritud kalkunifilee (M,G)	3,00€	150	23,49	22,01	17,23	371,6
2. Kanakotlet kodujuustuga (G,M,L)	2,50€	150	25,28	5,52	15,89	220,2
3. Kartulipüree (L)		100	2,1	2,67	14,52	92,9
4. Sõmer riis		100	2,26	2,14	26,61	138,2
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
			55,44	38,12	79,49	907,77
Kolmapäev, 11.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Veiseliha koorekastmes (L,G)	3,00€	150	11,53	12,39	4,68	181,7
2. Kodune kotlet (G,L,M)	2,50€	150	12,21	16,02	8,87	235,4
3. Ahjukartulid		100	1,8	6,33	15,92	131,5
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		70	1,39	3,81	2,17	50,1
			31,49	44,01	54,88	763,38
Neljapäev, 12.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Valge kala punases marinaadis (G,K)	3,00€	150	12,9	10,43	6,05	174,6
2. Sea- ja kanahakklihast vorst juustuga (G,L,M)	2,50€	150	24,25	9,51	10,48	230,9
3. Metsik riis, keedetud		100	0,76	4,16	8,93	78,4
4. Kuskuss köögiviljadega		100	1,75	3,89	15,02	104,9
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
			41,96	33,78	45,73	673,66
Reede, 13.05.2022		KOGUS, g	VALGUD	RASVAD	SÜSIVESIKUD	ENERGIA
1. Kanafilee singi - juustukattega (L)	3,00€	150	23	8,05	6,51	195,8
2. Kalkuniliha kapparitega kastmes (G,L)	2,50€	150	13,25	8,7	3,66	150,2
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
			44,08	32,77	56,09	715,41
Keskmine:			43,27	35,31	58,19	744,36

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