

Raatuse kooli koolilõuna menüü 02.03-06.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga /mahe sibul, porgand, hakkliha	150	142	11.73	3.83	16.16	
	Aedviljakarri ubadega / mahe sibul, suvikõrvits	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet, spinat, redis / mahe peet	100	21	1.27	0.22	4.00	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			702	29.79	20.92	101.82	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhernesupp / mahe sibul, porgand, kartul kikerhernes	300	161	15.67	2.01	18.17	
	Tomati - roheline läätseupp / mahe porgand, sibul, läätsed	300	263	16.43	1.39	43.32	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kirsi-jogurtitarretis / mahe jogurt	150	178	4.89	5.06	28.06	2
	Marja toormoos / mahe mustsõstar, maasikas	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		714	32.58	16.99	105.96	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kikerherne kotlet / mahe sibul, kikerhernes	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Valge kapsas, brokoli, salatilehed, porgand / mahe brokoli, porgand	100	27	1.61	0.69	5.69	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			775	34.04	30.04	95.83	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, porgand, kartul	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Värskekapsasupp läätsedega / mahe sibul, porgand, kartul, läätsed	300	205	12.17	1.01	34.61	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Sepiku - õunavorm	100	203	5.50	4.18	36.43	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		787	33.35	28.69	101.10	
KOOLILÕUNA	Ahijusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega / mahe porgand	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Kartulipuder / mahe kartul	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hapukapsas, peet, kaalikas, rohelised herned / mahe peet, hernes	100	41	2.22	0.28	8.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			796	38.22	32.70	88.08	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			755	33.6	25.87	98.56	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 09.03- 13.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsatud karmine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakart / mahe porgand, sibul, suvikõrvits, la	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitserohelise	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis/ mahe riis	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jäakapsas, mais, rukola, peet / mahe mais, peet	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand	100	34	1.00	0.40	7.70	
ESMASPÄEV KOKKU :		715	32.86	24.45	93.72		
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga / mahe sibul, porgand, peet	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, kartul, läätsed	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Rõstitud sepikuuuikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega / mahe riis	150	266	2.99	11.26	37.82	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		727	26.62	28.64	91.71		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel / mahe kikerhermed, sibul, porgand uba	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas / mahe uba, porgand	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Pria: Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Oun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		781	34.58	31.05	93.25		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp / mahe sibul, porgand, kartul	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Värskekapsarõõs punaste ubadega / mahe sibul, porgand, uba, peet	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega / mahe õun	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		716	31.91	16.33	111.94		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss / mahe sibul, porgand, hakkliha	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet / mahe kartul, uba	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste / mahe sibul, porgand	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas / mahe kapsas, paprik	100	26	1.25	0.63	5.86	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :		727	33.01	21.09	101.94		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		733	31.8	24.31	98.51		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kalorraadi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: