

Raatuse kooli koolilõuna menüü 31.08- 04.09.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA							
TEISIPÄEV KOKKU:							
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Riisikottlet aedviljadega /mahe riis, sibul, porgand	50	64	3.63	2.02	7.84	1,2,3
	Hapukoorekaste / mahe hapukoor	100	78	1.43	5.63	5.61	1,2
	Aurutatud mais / mahe	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli / mahe kaalikas	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10,2
	Pria: Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemneseugu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4% mahe, piim, keefir 2.5%	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1,2,3
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat / mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:			779	37.90	30.22	90.15	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkiha	300	163	12.50	4.19	19.03	1,3
	Kaalika-kikerhernepüreesupp / mahe sibul, porgand, kaalikas	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Õuna-kõrvitsakook / mahe keefir, õun, kõrvits, muna	110	276	6.44	15.35	27.75	1,2,3
	Seemne-pähkliseugu	15	86	4.06	7.11	1.75	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4% mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1,2,3
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria: Kaalikas/ mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:			831	33.02	31.52	101.88	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiviljakottlet / mahe hernes, kaalikas, porgand	50	39	1.34	0.64	7.28	1,3
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1,2
	Röstitud punane peet ürtidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned	100	40	2.73	0.32	7.84	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10,2
	Seemneseugu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4% mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1,2,3
	Arbuus / mahe	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU:			769	36.09	32.39	83.04	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			783	35.84	31.1	88.51	

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

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepi.

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

Raatuse kooli koolilõuna menüü 07.09- 11.09.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kalkuni - köögiviljapada seentega / mahe hernes, mais, pap	150	189	10.90	11.75	10.52	2
	Juurvilja - hernepada / mahe porgand, roheline hernes, sibul	150	64	2.96	1.09	10.87	
	Aurutatud lillkapsas / mahe	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat / mahe mais	100	38	1.65	0.39	7.29	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Seemnesegu	10	56	2.68	4.62	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
KOOLILÕUNA	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		747	29.52	29.06	91.77	
	Köögivilja-riisipupp kanalihaga / mahe sibul, porgand, riis, lillkapsas	300	188	15.24	0.54	30.71	
	Seene-oapüreesupp / mahe sibul, kartul, uba	300	185	7.17	6.42	27.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kohupiimakreem	130	132	9.42	3.45	15.38	2
	Marjasupp / mahe ploom, tikker	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu	20	115	5.41	9.48	2.34	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		716	40.39	18.24	92.84	
	Seapraad ürtidega	50	137	12.42	9.84	0	
	Kapsa - riisikotlet / mahe kapsas	50	50	2.01	1.03	8.46	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder / mahe kartul, piim	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe po	100	25	1.02	0.15	4.96	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.09	4.27	0.14	10;2
	Seemnesegu	7	39	1.87	3.23	0.87	11
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		703	32.49	32.20	70.32	
	Selge kalasupp / mahe sibul, porgand, kartul	300	145	15.07	4.40	11.17	4
	Porgandi - kikerherne püreesupp / mahe porgand, kikerhermes	300	178	5.61	6.96	19.57	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Marja- rukkivaht	110	129	1.70	0.36	29.74	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	25	144	6.76	11.86	2.92	11;6
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Lõhemäär	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		800	39.70	28.87	94.05	
	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauuga / mahe hakkliha, sibul	50	90	10.41	3.71	3.52	1;3
	Peedi-kikerherne kotlet	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
KOOLILÕUNA	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk / mahe papri	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Seemnesegu	5	28	1.34	2.31	0.62	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim R 3.8-4.4 mahe, piim, keefir	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Pria: Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Pria: Porgand / mahe	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		730	28.68	26.13	93.79	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		739	34.16	26.9	88.55	

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

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.

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