

Raatuse kooli koolilõuna menüü 02.02- 06.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kikerhernepilaff / mahe kikerhernes, sibul, porgand	300	401	14.48	3.58	72.79	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Aurutatud lillkapsas /mahe	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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, porgand / mahe peet, porgand	100	26	1.27	0.30	5.05	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5% , mahe piim 3.8-4.4%)	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	
	Värske kapsas/ mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :		755	33.74	29.57	90.61		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkiha	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand, kartul, läätsed	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kakao - jogurtidessert banaaniga/ mahe jogurt	150	178	5.20	4.64	28.41	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	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5% , mahe piim 3.8-4.4%)	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	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :		719	29.97	23.81	98.14		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riiskottlet / mahe riis	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahju-porgandi ribad / mahe porgand	60	30	0.83	0.61	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	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola / mahe mais, paprika, kapsas	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Pria:Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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 (keefir 2.5% , mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Pria:Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :		747	32.47	29.70	91.24		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata) / mahe sibul, porgand, kartul, spageti	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Mannapuding	75	117	2.64	6.64	11.77	1;2
	Marjasupp / mahe tikker, mustsõstar, maasikas	75	30	0.21	0.02	6.66	
	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 piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted (keefir 2.5% , mahe piim 3.8-4.4%)	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 / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		740	29.69	26.03	98.01		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss /mahe sibul	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakottlet (Vegan) / mahe sibul, uba	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega / mahe	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits / mahe kaalikas	100	23	1.04	0.60	5.46	
	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 punasesõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (keefir 2.5% , mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :		774	31.29	25.99	104.26		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		747	31.43	27.02	96.45		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; Onne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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:

Raatuse kooli koolilõuna menüü 09.02- 13.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksakaste / mahe sibul	150	114	8.38	6.18	6.59	1;2
	Herne- ja aedviljahautis / mahe hernes, uba, porgand	150	106	5.38	1.22	20.36	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet / mahe mais, peet	100	47	2.08	0.47	9.02	
	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 (keefir 2.5%, piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Õun/ mahe	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			777	31.55	23.05	110.63	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, kapsas, kartul, peet	300	118	12.44	1.57	14.11	
	Köögivilja-läätsepuuresupp / mahe sibul, porgand, läätsed, kartul	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Brownie / mahe peet	80	329	5.50	19.10	32.45	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	25	140	6.04	11.36	5.06	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 (keefir 2.5%, piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
	TEISIPÄEV KOKKU :		723	36.37	26.94	85.80	
KOOLILÕUNA							
	E-ÕPE						
	KOLMAPÄEV KOKKU :		762	36.37	26.69	97.60	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul, lillkapsas	300	155	15.56	4.50	14.03	4
	Borš läätsedega / mahe kartul, sibul, porgand, läätsed	300	145	7.71	0.70	25.77	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega / mahe jogurt	150	126	7.79	3.16	16.16	1;2
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		769	29.35	29.96	95.60	
	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
KOOLILÕUNA	Kikerhernepikkpoiss / mahe sibul, porgand, kikerhernes	50	72	3.88	0.79	10.51	1
	Valge kaste maitserohelisega / mahe piim	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe kartul	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, kaalikas, spinat, peet / mahe peet	100	28	1.40	0.30	5.40	
	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	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%, piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			759	34.21	29.97	91.41	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			758	33.57	27.32	96.21	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatuta päeva kaloraali 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: tootearendus@balticrest.com

Eesti teemapäevad

Raatuse kooli koolilõuna menüü 16.02- 20.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tillikana poolkoib LAANE-EESTI	80	143	21.62	5.61	1.39	
	Uhepajatoit ubadega / mahe sibul, porgand, kapsas,kartul	300	212	8.47	2.43	42.73	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahju-porgandi ribad / mahe	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola / mahe mais	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemneseugu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :		765	38.07	27.67	93.22		
KOOLILÕUNA	Hernesupp suitsulihaga LAANE-EESTI / mahe sibul porgand	300	286	14.48	15.06	45.44	1
	Karrine lillkapsapiireesupp kikerhernestega/ mahe lillkapsas, kikerhe	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Vastlakukkel vahukoorega PÕHJA-EESTI	60	192	3.52	9.95	22.31	1;2;3
	Seemne-pähkliseugu	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 piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Pria:Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :		735	27.16	33.52	105.86		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga KESK-EESTI	50	132	7.07	10.06	3.12	1;3
	Kartuli-seenekotlet / mahe sibul, kartul, uba	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega / mahe piim	100	114	1.69	9.60	5.30	1;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	
	Hapukapsas, rohelised herned, redis, brokoli / mahe hernes, brokoli	100	35	2.59	0.26	6.59	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemneseugu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Pria: Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		739	25.57	31.41	91.92		
KOOLILÕUNA	Kana - klimbisupp JÕGEVAMAA / mahe sibul, porgand, kartul	300	180	15.94	1.49	26.41	1;2;3
	Herne-kartulisupp / mahe sibul, porgand	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga HARJUMAA / mahe riis	150	199	2.53	11.59	21.60	2
	Seemne-pähkliseugu	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 (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		720	29.39	22.05	102.86		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Peedikotlet LOUNA-EESTI	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud rohelised oad / mahe	60	17	1.07	0.06	4.03	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits	100	23	1.04	0.60	5.46	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Pria: Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemneseugu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 (keefir 2.5%,piim 2.5%, mahe piim 3.8-4.4%)	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 :		711	36.79	26.30	84.77		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		734	31.4	28.19	95.73		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraali 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: tootearendus@balticrest.com