	Raatuse kooli koolilõuna menüü 02.11- 06.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	132	9.05	7.67	6.73	1;2
	Chilli sin carne	150	100	5.02	1.24	18.37	
	Küpsetatud kaalikapulgad / mahe	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud riis/ mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand / mahe peet, porgand	100	27	1.20	0.20	4.36	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	10;2
	Seemnesegu	15	85	4.01	6.93	1.86	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Mahlajook: mahe mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria:Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**730**	**35.51**	**27.56**	**85.17**	
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul, kapsas	300	173	13.36	4.69	20.22	1
	Hernesupp lihata / mahe sibul, porgand	300	277	13.38	1.22	56.30	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga / mahe jogurt	160	250	4.24	13.01	28.33	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir, jogurt / mahe piim, jogurt	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Klementiin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria: Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**757**	**33.23**	**31.38**	**82.48**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Porgandi-kikerherne kotlet / mahe porgand, kikerhernes	50	83	4.42	0.86	12.08	1
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, rukola / mahe porgar	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Pria:Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir, kodujuust / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria:Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**776**	**38.26**	**32.54**	**82.49**	
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkliha, muna	300	169	13.04	4.25	20.05	1;3
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand,läätsed	300	194	9.74	6.68	24.00	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding	110	183	2.58	10.02	20.67	2
	Marjasupp	50	10	0.15	0.01	2.00	
	Seemne-pähklisegu	10	57	2.70	4.74	1.17	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: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**756**	**29.23**	**27.54**	**95.90**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Riisikotlet aedviljadega / mahe riis sibul	50	64	3.63	2.02	7.84	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	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
	Keedetud rohelised läätsed/ mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria:Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**741**	**36.87**	**28.82**	**80.77**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**752**	**34.62**	**29.57**	**85.36**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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

	Raatuse kooli koolilõuna menüü 09.11- 13.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga / mahe sibul, hakkliha	150	138	12.58	3.04	16.68	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)/ mahe sibul, porgand	150	79	6.43	1.11	10.66	
	Röstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand / mahe peet, porgand	100	27	1.20	0.20	4.36	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**725**	**35.34**	**26.88**	**85.51**	
KOOLILÕUNA	Borš kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, kartul, peet	300	118	12.38	1.54	13.79	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe sibul, lillkapsas, k	300	157	7.03	6.83	15.90	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kohupiimamaius marjade ja kaerahelvestega	160	166	7.79	3.16	26.14	1;2
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria: Porgand / mahe	100	32	0.60	0.20	5.60	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**729**	**37.58**	**24.89**	**84.14**	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.65	
	Kartuli-seenekotlet / mahe kartul	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Kartulipuder / mahe	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli / mahe kaalik	100	26	1.62	0.24	5.52	
	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: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**745**	**38.91**	**30.72**	**76.16**	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kaalikas, kartul, lillkapsa	300	154	15.49	4.47	13.65	4
	Köögivilja-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	216	10.49	6.79	28.87	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Brownie / mahe peet	110	402	7.88	24.74	35.52	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	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: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria:Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**868**	**38.24**	**38.87**	**90.44**	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss / mahe hakkliha, sibul	50	110	8.51	6.23	4.24	1;3
	Kikerhernepikkpoiss / mahe kikerhernes	50	72	3.86	0.78	10.40	1
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas, aurutatud rohelised herned	100	40	2.73	0.32	7.84	
	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**736**	**31.96**	**25.31**	**95.02**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**765**	**35.2**	**30.04**	**86.83**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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

	Raatuse kooli koolilõuna menüü 16.11- 20.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13.77	1.94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroog /mahe porgand, kikerhernes	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Aurutatud brokoli / mahe	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1
	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: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pria: Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**741**	**43.12**	**21.55**	**90.43**	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsa -hernesupp sealihaga / mahe sibul, porgand	300	217	18.45	4.59	27.54	9
	Värskekapsaborš punaste ubadega / mahe kapsas, peet, uba, sibul	300	125	6.29	0.62	24.64	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivavaht jõhvikatega	110	150	1.96	0.56	33.04	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4%	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	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: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria: Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**708**	**34.94**	**12.43**	**109.76**	
KOOLILÕUNA	**Läti stiilis kana õunte ja sibulatega / mahe sibul**	150	150	18.34	6.16	5.85	
	Hirsi - porgandikotlet / mahe hirss, porgand	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, rukola / mahe porgar	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Pria: Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir, kodujuust / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Pria:Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**711**	**39.73**	**21.38**	**89.23**	
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga / mahe sibul, porgand, läätsed	300	182	16.33	4.46	19.52	
	Kaalika-kikerhernepüreesupp / mahe kaalikas, kikerhernes, porgand	300	229	8.93	7.17	29.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kirsi-jogurtitarretis / mahe jogurt	140	165	4.53	8.48	17.79	2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	Seemne-pähklisegu	5	29	1.35	2.37	0.58	11;6
	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: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**739**	**35.45**	**20.87**	**98.67**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Köögiviljakotlet / mahe sibul, porgand	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	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 tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	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: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria: Porgand / mahe	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**794**	**36.74**	**31.55**	**89.66**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**739**	**38**	**21.56**	**95.55**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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

	Raatuse kooli koolilõuna menüü 23.11- 29.11 4–9 klass	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13.94	2.20	0.34	10
	Herne-ja aedviljahautis / mahe porgand, uba	150	105	5.29	1.17	19.85	
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud lillkapsas / mahe	100	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 salatile	5	28	0.06	3.05	0.10	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	
	Soe piparmündi- marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**719**	**37.36**	**20.17**	**95.18**	
KOOLILÕUNA							
	E-õpe						
	TEISIPÄEV KOKKU:		**701**	**37.87**	**22.96**	**76.88**	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	118	8.51	6.99	5.38	1;3
	Peedi-kikerherne kotlet / mahe kikerhernes	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais / mahe	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud pasta / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud läätsed / mahe	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli / mahe brokol	100	26	1.62	0.24	5.52	
	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	
	Mahlajook: mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**823**	**30.15**	**33.95**	**98.57**	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, kartul	300	195	16.48	9.81	10.32	4
	Värskekapsasupp läätsedega / mahe kapsas, läätsed	300	221	12.57	1.07	37.12	9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	110	213	6.92	3.72	38.18	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	0	0	0	0	0	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria: Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**791**	**40.30**	**27.10**	**96.05**	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	137	12.42	9.84	0	
	Kapsa - riisikotlet / mahe riis	50	50	2.01	1.03	8.46	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Kartulipuder / mahe kartul	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	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
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU:		**785**	**32.58**	**38.98**	**78.45**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**764**	**35.65**	**28.63**	**89.03**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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

	Raatuse kooli koolilõuna menüü 30.11- 04.12.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri	150	165	8.97	5.82	19.09	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud lillkapsas / mahe	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		**736**	**35.17**	**29.54**	**82.24**	
KOOLILÕUNA	Peedisupp sealiha ja munaga / mahe sibul, porgand, kartul, peet	300	173	15.62	6.77	12.11	3
	Juurviljapüreesupp/ mahe kartul, sibul, porgand, läätsed	300	214	10.10	6.75	28.54	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasikakreem riisiga / mahe jogurt, riis	160	258	3.08	16.81	23.52	2
	Seemne-pähklisegu	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	Mandariin	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Pria: Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		**797**	**34.34**	**39.22**	**72.84**	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	60	157	16.42	10.15	0.06	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel	50	57	3.29	0.35	9.62	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, rukola	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Pria:Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: piim, keefir, kodujuust / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	Pria: Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**786**	**39.73**	**32.92**	**82.80**	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp / mahe sibul, porgand, kartul, lillkapsas	300	115	12.60	1.52	13.15	
	Minestroone supp (lihata) / mahe sibul, porgand, kartul	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	110	124	3.03	0.31	27.42	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	180	6.58	2.34	28.55	1;2;3
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		**722**	**34.88**	**18.63**	**101.88**	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	141	12.96	9.71	0.67	
	Kohupiima - kartulikotlet / mahe kartul	50	65	2.94	0.93	11.54	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.32	0.64	5.65	
	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
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk	100	21	1.17	0.55	3.88	
	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	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: piim, keefir / mahe piim	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria: Porgand / mahe	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		**791**	**38.60**	**27.20**	**93.96**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**766**	**36.54**	**29.5**	**86.74**	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kaloraaži 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