

Raatuse kooli koolilõuna menüü 04.05- 08.05.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	<b>Küpsetatud valge kalafilee RALF KÜTTIS</b>	50	78	12.30	3.16	0.05	4
	Herne- ja aedviljahautis / mahe sibul, porgand, hernes	150	106	5.38	1.22	20.36	
	<b>Tar-tar kaste RALF KÜTTIS/ mahe jogurt</b>	100	67	1.81	5.05	4.53	2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud riis/ mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand, nuikapsas / mahe uba, porgand	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe ebaküdooniajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted / 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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>734</b>	<b>37.68</b>	<b>20.71</b>	<b>98.12</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Kodune seljanka RALF KÜTTIS/ mahe sibul, kartul</b>	300	163	13.78	6.64	12.65	
	<b>Kõrvitsa-läätsepüreesupp KASPAR KUUSMAA/ mahe sibul, porgand</b>	300	195	9.88	6.76	25.04	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	<b>Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA / mahe jogurt</b>	150	224	8.72	15.89	11.66	1;2
	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, 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
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>763</b>	<b>33.34</b>	<b>32.05</b>	<b>85.23</b>	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Hirsi - porgandikottel / mahe porgand, hirss	50	48	2.08	0.82	8.29	1;2;3
	Pimkaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud liilkapsas / mahe	60	14	1.06	0.13	3.04	
	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	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet / mahe mais, peet	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 / 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
	Pria:Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Pria:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>745</b>	<b>30.15</b>	<b>25.69</b>	<b>100.57</b>	
KOOLILÕUNA	Oasupp veiselihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	219	15.83	6.86	25.40	1;9
	Tomati - läätsesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	229	16.51	1.27	39.20	
	Hapukoor, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	<b>Mannavaht Kevin Aloe</b>	100	127	1.53	0.16	29.42	1
	<b>Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe</b>	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	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, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>705</b>	<b>30.29</b>	<b>21.80</b>	<b>100.68</b>	
KOOLILÕUNA	<b>Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee</b>	80	141	21.66	5.67	0.79	10
	Köögiviljakottel / mahe sibul, porgand	50	38	1.26	0.55	7.55	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 pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat / mahe paprika, kapsas, tomat	100	23	1.17	0.60	4.96	
	Kastmevalik salatitele	6	34	0.07	3.65	0.13	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 / 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	
Pria:Porgand /mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>774</b>	<b>39.19</b>	<b>26.56</b>	<b>98.43</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>744</b>	<b>34.13</b>	<b>25.36</b>	<b>96.61</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali hulka.  
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.  
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@ballicrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 11.05- 15.05.26		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
	Kikerherneplaff / mahe sibul, porgand, kikerhermes	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 täistera pasta/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	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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, 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
Pria: Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>		<b>763</b>	<b>33.76</b>	<b>23.96</b>	<b>99.48</b>		
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkliha	300	161	12.33	3.65	20.37	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga / mahe sibul, porgand, nis	300	243	9.00	9.97	31.68	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoore, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Mannapuding	75	117	2.64	6.64	11.77	1;2
	Marjasupp / mahe maasikas, rabarber	75	30	0.21	0.02	6.66	
	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, 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	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>		<b>719</b>	<b>29.97</b>	<b>23.81</b>	<b>98.14</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet/ mahe nis	50	61	2.00	2.28	8.50	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjuporgandi ribad / mahe porgand	60	30	0.83	0.61	6.26	
	Keedetud pärl 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 kapsas, mais, paprika	100	45	2.08	0.47	9.05	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Pria:Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Pria:Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Pria:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>		<b>762</b>	<b>33.20</b>	<b>27.50</b>	<b>98.65</b>		
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga /mahe sibul, porgand	300	186	12.50	9.30	14.34	2
	Minestroone supp (lihata) / mahe sibul, porgand, spagetid	300	139	5.56	0.72	28.57	1;9
	Hapukoore, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniaga / mahe jogurt, banaan	150	178	5.20	4.64	28.41	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted / 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	
	Pria:Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>		<b>740</b>	<b>29.69</b>	<b>26.03</b>	<b>98.01</b>	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss / mahe muna	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Karrikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud rohelistes läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Valge kapsas, kaalikas, salatilehed, kõrvits/ mahe kaalikas, kapsas	100	23	1.04	0.60	5.46	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>749</b>	<b>29.34</b>	<b>25.81</b>	<b>99.97</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>747</b>	<b>31.19</b>	<b>25.82</b>	<b>98.85</b>		

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleit; Kaerasepik, 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: