

Raatuse kooli koolieine menüü 04.05- 08.05.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga / mahe sibul porgand, kartul	200	121	9.09	3.08	14.83	1
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Ouna - keefirikokteil	150	73	3.45	2.79	8.86	2
	Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>368</b>	<b>17.06</b>	<b>10.55</b>	<b>50.85</b>	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm / mahe kartul	200	157	3.42	5.99	23.39	1;2
	Hiiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>358</b>	<b>8.51</b>	<b>12.83</b>	<b>52.49</b>	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	242	7.08	20.00	8.56	1;2
	Keedetud kartulid / mahe kartul	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>450</b>	<b>12.30</b>	<b>22.70</b>	<b>50.48</b>	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga / mahe pasta	200	287	13.84	9.23	36.74	1;2
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>366</b>	<b>15.70</b>	<b>11.90</b>	<b>49.35</b>	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	197	9.56	14.46	7.40	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>444</b>	<b>14.90</b>	<b>18.04</b>	<b>55.29</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>397</b>	<b>13.69</b>	<b>15.2</b>	<b>51.69</b>	

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; Örne 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.

Raatuse kooli koolieine menüü 11.05- 15.05.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš sealihaga / mahe sibul, porgand	200	88	8.16	2.20	9.41	
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
	Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>392</b>	<b>17.00</b>	<b>9.57</b>	<b>60.38</b>	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>408</b>	<b>15.66</b>	<b>10.35</b>	<b>63.40</b>	
KOOLIEINE	Kartuli-juusturoog / mahe kartul	200	204	8.95	7.48	26.38	2
	Porgand / kartul	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>360</b>	<b>11.96</b>	<b>10.54</b>	<b>54.88</b>	
KOOLIEINE	Kanapilaff / mahe riis,sibul	200	240	12.18	1.78	43.75	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>399</b>	<b>16.51</b>	<b>6.50</b>	<b>68.65</b>	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga / mahe kartul	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>408</b>	<b>14.26</b>	<b>15.12</b>	<b>53.97</b>	
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>394</b>	<b>15.08</b>	<b>10.42</b>	<b>60.26</b>	

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; Õnne 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.