

Raatuse kooli koolilõuna menüü 05.10- 09.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega / mahe sibul	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Aedviljakarri ubadega / mahe sibul, porgand, uba	150	159	5.57	8.51	15.23	
	Aurutatud liilkapsas / 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	3	17	0.80	1.39	0.37	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: mahe piim, keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
KOOLILÕUNA	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	PRIA:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	ESMASPÄEV KOKKU:		771	31.17	23.16	106.16	
	Lihtne kalasupp munaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	165	17.01	6.20	10.07	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp / mahe porgand, sibul, spageti	300	178	5.36	6.65	24.54	1;2;9
	Kakao-kohupiimavaht	140	244	10.47	15.00	15.73	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	PRIA: mahe piim, keefir	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
KOOLILÕUNA	Lõhemääre	30	76	5.98	5.71	0.39	2;4
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	PRIA:Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
	TEISIPÄEV KOKKU:		734	45.04	33.49	58.49	
	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Peedi-kohupiimakotlet	50	49	4.07	0.70	6.68	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder / mahe kartul	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, rukola / mahe uba, p	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Seemnesegu	3	17	0.80	1.39	0.37	11
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	2	0.05	0.07	0.37	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: mahe piim, keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	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:		795	38.61	24.84	100.82	
	Rassolinik veiselihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	183	13.06	6.73	17.97	1
	Brokolipüreesupp / mahe brokoli, kartul, sibul	300	209	8.42	9.89	20.42	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
	Marja- rukkivaht	100	120	1.53	0.33	27.76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	2
KOOLILÕUNA	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	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	PRIA: mahe piim, keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	115	4.23	1.50	18.35	1;2;3
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU:		759	31.97	27.00	96.35	
	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega / mahe porgand	50	83	2.48	3.38	10.21	1;11;2;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 rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
KOOLILÕUNA	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk / mahe papi	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: mahe piim, keefir	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	PRIA: Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
	REEDE KOKKU:		767	38.31	24.68	93.44	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		765	37.02	26.63	91.05	

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

Raatuse kooli koolilõuna menüü 12.10- 16.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sidrunheinakana	50	76	12.38	2.50	0.81	1;4;7
	Tofu-kõõgiviljahautis ingveri ja küüslauguga	150	60	2.40	8.58	14.60	1;7;9
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.38	1;2
	Rõstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
	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
	Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand / mahe porgand, peet	100	27	1.20	0.20	4.36	
	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: mahe piim, keefir	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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria:Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU:		723		37.98	23.04	85.89	
KOOLILÕUNA	Pho-st inspireeritud veiselihasupp / mahe sibul, porgand	300	194	12.79	7.09	19.34	4
	Kõõgivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ubadega / mahe brokoli	300	131	5.46	0.92	24.92	1;4;7;9
	Kookose-riisipuding rõstitud seesamiga/ mahe riis	140	227	3.96	12.11	24.70	11;2
	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
	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 mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: mahe piim, keefir	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
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	PRIA:Porgand	100	32	0.60	0.20	5.60	
TEISIPÄEV KOKKU:		746		29.58	28.70	86.92	
KOOLILÕUNA	Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	60	144	13.29	9.64	1.11	1;4;7
	Kartuli-seenekotlet	50	59	2.19	0.67	11.53	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahiuporgandi ribad /mahe porgand	60	29	0.52	0.46	4.62	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud brokoli / mahe broko	100	26	1.62	0.24	5.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	PRIA:Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	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)	80	205	7.53	2.67	32.62	1;2;3
	Pria:Oun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU:		803		35.93	29.19	95.91	
KOOLILÕUNA	Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	300	228	14.35	22.59	18.95	4
	Hapukapsasupp läätsedega / mahe läätsed	300	210	10.13	1.21	37.76	1
	Mango-kookosekreem laimiga	140	249	2.70	17.47	20.60	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: mahe piim, keefir	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
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	PRIA: Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU:		745		27.39	46.40	81.50	
KOOLILÕUNA							
	E-ÕPE						
REEDE KOKKU:		760		32.40	28.57	92.63	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		755		32.66	31.18	88.57	

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

Raatuse kooli koolilõuna menüü 19.10- 23.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksaströoganov / mahe sibul	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
	Kõõgivilja-kikerherne vokiroom / mahe kikerherne, sibul	150	61	2.83	1.24	8.78	
	Aurutatud brokoli / mahe	60	20	2.02	0.22	3.53	
	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	3	17	0.80	1.39	0.37	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: mahe piim, keefir	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	PRIA:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU:		761	31.72	23.25	103.33		
KOOLILÕUNA	Kanasupp spinatiga / mahe sibul, porgand, kartul	300	142	15.23	13.27	26.04	
	Minestroome supp (lihata) / mahe sibul, porgand, spageti	300	152	5.96	0.75	30.59	1;9
	Banaani-kakao chia puding / mahe jogurt	140	184	5.94	6.67	26.68	2
	Kirsi toormoos	20	12	0.17	0.03	2.91	
	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	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: mahe piim, keefir, jogurt	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	PRIA: Värske kurk	100	10	0.70	0	1.40	
TEISIPÄEV KOKKU:		739	39.55	34.62	99.91		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga / mahe muna, hakkliha	50	147	8.05	10.96	4.32	1;2;3
	Hirsi - porgandikottlet / mahe hirss, porgand	50	49	2.13	0.90	7.87	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	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	
	Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, porgand, rukola / mahe uba	100	26	1.55	0.28	4.38	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	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	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	PRIA: mahe piim, keefir	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	
KOLMAPÄEV KOKKU:		772	32.58	29.46	89.89		
KOOLILÕUNA	Koorene kalasupp / mahe sibul, porgand, kartul	300	203	15.59	10.15	12.14	2;4
	Läätse-juurviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	286	17.15	7.15	38.46	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.10	1.30	12.28	1
	Kohupiimavorm	100	151	11.77	3.33	18.10	1;2;3
	Maasikakissell	50	11	0.10	0.01	2.60	
	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	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	PRIA: mahe piim, keefir	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
	Kalamääre	30	50	4.94	3.19	0.33	2;4
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU:		774	46.23	26.27	85.40		
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Kõõgiviljakottlet / mahe sibul, porgand	50	39	1.34	0.64	7.28	1;3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad / mahe	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe kartul	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilehed, värske paprika, värske kurk / mahe pap	100	21	1.17	0.55	3.88	
	Kastmevalik salatitele	15	85	0.19	9.15	0.31	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	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	PRIA: mahe piim, keefir, jogurt	75	50	4.10	2.36	3.21	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	256	9.41	3.34	40.78	1;2;3
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
REEDE KOKKU:		799	38.45	22.63	106.14		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		769	37.71	27.25	96.93		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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