

Raatuse kooli koolieine menüü 05.10- 09.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš kanalihaga	250	124	12.70	11.04	23.25	
	Maasika-kama smuuti	150	112	4.27	2.54	18.72	1;2
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		365	21.67	15.25	62.36	
KOOLIEINE	Tatrarooq köögiviljadega	200	246	9.87	3.23	42.99	
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		358	12.45	8.87	55.22	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	114	7.84	6.65	5.83	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		422	17.08	11.29	61.83	
KOOLIEINE	Makaronid hakklihaga / mahe pasta	200	333	11.75	10.19	47.59	1
	Hapukoorekaste	20	16	0.29	1.13	1.12	1;2
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		438	13.98	15.13	59.02	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste	130	111	8.44	5.29	7.22	2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Hiiinakapsas	60	8	0.72	0.06	0.90	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
	REEDE KOKKU:		367	14.83	9.17	53.87	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		390	16	11.94	58.46	

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 koolieine menüü 12.10- 16.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Kõõgiviljasupp lihata / mahe sibul, porgand, kartul	250	68	2.12	0.37	14.44	9
	Kakao-kohupiimakreem	135	133	10.88	4.46	11.32	2
	Marjapüree	20	7	0.20	0.02	1.12	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		361	18.84	6.86	51.35	
KOOLEINE	Kartuli panniroog brokoliga / mahe kartul	200	125	4.87	1.50	25.22	
	Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0.15	7.32	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
TEISIPÄEV KOKKU:			354	10.83	11.24	50.83	
KOOLEINE	Kanaguljašš	130	115	9.33	4.79	8.26	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
KOLMAPÄEV KOKKU:			449	19.52	9.66	68.64	
KOOLEINE	Uhepajatoit sealihaga / mahe kartul, porgand	250	203	15.56	5.40	24.00	
	Värske kapsas	60	14	0.66	0.12	3.24	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
NELJAPÄEV KOKKU:			393	21.13	12.21	48.52	
KOOLEINE	Koorene kanakaste kõõgiviljadega	130	124	9.23	6.07	7.98	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
REEDE KOKKU:			440	16.49	13.47	61.51	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			400	17.36	10.69	56.17	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 koolieine menüü 19.10- 23.10.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Rassolnik sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	250	150	11.28	3.82	18.12	1
	Hapukoor, R 20 %	5	10	0.14	1.00	0.18	2
	Ouna - keefirikohtel	150	73	3.45	2.79	8.86	2
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		362	19.57	9.28	47.55	
KOOLIEINE	Kõrvitsa-kartulivorm / mahe kartul	200	157	3.42	5.99	23.39	1;2
	Külm jogurtikaste	20	11	0.64	0.49	0.89	2
	Hiiinakapsas	60	8	0.72	0.06	0.90	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
TEISIPÄEV KOKKU:			352	9.69	13.23	46.46	
KOOLIEINE	Hakklihakaste	130	241	7.08	20.00	8.44	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
KOLMAPÄEV KOKKU:			539	14.25	23.32	65.51	
KOOLIEINE	Kanapasta / mahe pasta	250	295	16.64	2.91	48.98	1
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		366	18.68	5.44	58.77	
KOOLIEINE	Sealihastrooganov	130	197	9.56	14.46	7.36	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatood - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
REEDE KOKKU:			444	15.25	18.06	54.25	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			413	15.49	13.87	54.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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