

Teemapäevad Tähed taldrikus: Peep Petsoni nädal

Raatuse kooli koollõuna menüü 01.04- 05.04.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Pimkakaste basilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand / mahe mais, porgand	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			668	30.87	22.66	85.73	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) / mahe hakkliha, sibul		150	119	6.41	4.83	12.78	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka / mahe sibul, kartul	250	290	12.65	12.71	32.16	
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja- rukkivaht / mahe rabarber, maasikas	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	TEISIPÄEV KOKKU :			683	23.55	20.27	103.09
Läätsestupp sulajuustuga / mahe läätсед		250	287	15.40	12.39	29.43	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais / mahe	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat / mahe kapsas, porgand	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook : mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Kiivi / mahe	70	33	0.70	0.28	7.49		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			689	26.47	26.69	89.12	
Peedi-kikerherne kottlet / mahe kikerhermes		50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga / mahe sibul, porgand, kartul, suvikõrvits	250	218	12.11	13.32	13.17	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtidessert müsliiga / mahe jogurt, maasikas, mustsõstar	120	231	4.72	6.60	38.44	1;2;6
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250					2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			735	24.88	22.73	109.03	
Kõogiviljassupp kikerhermestega / mahe sibul, porgand, kartul, kikerhermes		250	166	3.33	8.09	20.73	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsas / mahe	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätсед / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad / mahe peet	100	30	1.20	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			648	23.72	24.39	87.00	
Kõogivilja - ricotta kottlet / mahe sibul, porgand		50	55	3.95	1.47	6.89	1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			684	25.9	23.35	94.79	

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; Rukkisepp, Eesti Pagar; Täisterasepp, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepp, 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: tootearendus@balticrest.com

Teemapäevad Tähed taldrikus: YONNA nädal

Raatuse kooli koolilõuna menüü 08.04- 12.04.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1,2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet / mahe peet, porgand	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	150	84	5.47	3.98	6.79	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11,2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			690	23.81	23.13	99.59	
	Kikerhernekaste / mahe sibul, porgand, kikerhernes	150	182	7.02	7.81	18.39	2
KOOLILÕUNA	Läätse supp kanalihaga / mahe sibul, porgand, kartul, läätsed	250	319	16.93	18.05	23.24	2
	Sepiku - õunavorm	70	162	3.28	2.67	30.22	1,2;3
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250				2	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11,2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			693	25.14	23.02	97.25	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe lillkapsad, kikerhernes, porgand	250	228	6.65	13.40	20.62	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	110	9.36	7.86	0.74	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aurutatud brokoli / mahe	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder / mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, hemes, porgand, spinat / mahe kapsas, porgand	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10,2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummel tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250				2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11,2
Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			711	28.18	26.29	91.63	
	Köögivilja - paprikakotlet / mahe sibul, porgand	50	71	2.24	2.39	11.27	3
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, kartul	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiima leivapuru magustoit apelsiniga / mahe kohupiim	130	258	12.96	7.61	35.06	1,2
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250				2	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11,2
	Kiivi / mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske lillkapsas / mahe	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			685	28.28	21.83	96.07	
	Köögiviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	119	3.22	4.72	17.25	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	50	84	10.16	4.51	0.76	
	Karrikaste	100	89	2.74	5.40	7.58	1,2
	Ahju-porgandi ribad / mahe	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kapsas, mais, kurk, rukola / mahe mais	100	40	1.83	0.44	7.98	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir,piim, mahe piim	Kuni 250				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		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			644	24.16	21.85	90.27	
	Herne-kartulikotlet / mahe kartul	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11,3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			685	25.91	23.22	94.96	

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, 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 aadressil: tootearendus@balticrest.com