

Raatuse kooli koolilõuna menüü 11.11- 15.11.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Piimakaste basiilkuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne/ mahe uba sibul	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud rohelised herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkuminiis/ mahe riis	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet / mahe porgand	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Mahlajook/ mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>671</b>	<b>28.29</b>	<b>19.87</b>	<b>96.97</b>	
KOOLILÕUNA	Kana-köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	232	7.08	16.35	15.91	
	Hernesupp lihata / mahe sibul, porgand	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga / mahe riis, õun	130	249	2.09	10.02	37.67	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss / aroonia	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>692</b>	<b>14.24</b>	<b>29.11</b>	<b>96.92</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Kartuli-seenekotlet / mahe kartul	50	73	1.83	2.80	10.65	1;3
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder / mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed / mahe läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat / mahe porgand, tomat	100	24	1.30	0.33	4.62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Ingveritee sidruniga	150	27	0.08	0.03	6.63	
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Mandariin / mahe	70	21	0.49	0.07	4.97	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>722</b>	<b>31.53</b>	<b>26.91</b>	<b>88.70</b>	
KOOLILÕUNA	Veiselihasupp läätsedega / mahe läätsed, sibul, porgand	250	219	14.00	11.60	15.47	
	Köögiviljapüreesupp lihata / mahe sibul, porgand, kartul	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Röstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
	Keefiri-maasikatarretis / mahe keefir, maasikas	150	150	4.79	2.10	27.26	2
	Mustsõstra toormoos	20	24	0.18	0.06	6.17	
	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 kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>655</b>	<b>26.22</b>	<b>16.84</b>	<b>100.73</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Kikerherrepikupois / mahe kikerherned	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	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	
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun / mahe õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand / mahe porgand	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>691</b>	<b>27.79</b>	<b>22.31</b>	<b>98.85</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>686</b>	<b>25.61</b>	<b>23.01</b>	<b>96.43</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; 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 aadressilt:

Raatuse kooli koolilõuna menüü 18.11- 22.11.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes	150	130	9.90	5.89	10.16	4	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom / mahe sibul, porgand, kikerhernes	150	101	3.56	4.44	12.66		
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76		
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78		
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis	100	27	1.32	0.20	5.45		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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 kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>652</b>	<b>28.65</b>	<b>20.28</b>	<b>88.46</b>		
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp / mahe sibul, porgand, hakkliha	250	202	9.50	11.63	15.98		
	Minestroone supp (lihata) / mahe sibul, porgand, spagetid	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	15	31	0.42	3.00	0.54	2	
	Kakao-kohupiimakreem	120	192	8.18	9.02	18.72	2	
	Marjakaste / mahe maasikas	20	25	0.09	0.01	6.00		
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49		
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
	<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>706</b>	<b>25.70</b>	<b>27.36</b>	<b>90.20</b>	
	KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
Hirsi - porgandikottlet / mahe hirss, porgand		50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3	
Valge kaste maitserohelisega		100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
Küpsetatud kaalikapulgad		50	28	0.62	1.18	4.44		
Keedetud kartulid / mahe kartul		50	52	1.33	0.07	11.83		
Keedetud pärl kuskuss		50	63	1.92	1.30	10.94	1	
Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat / mahe porgand		100	24	1.32	0.30	4.90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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		150	0	0	0	0		
Maitsevesi		150	3	0.10	0.14	0.71		
Roheline tee		150	24	0	0	5.99		
Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim		50	28	1.82	1.33	2.26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2		
Õun / mahe õun	70	28	0.14	0.25	6.93			
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>685</b>	<b>29.36</b>	<b>22.79</b>	<b>93.32</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	155	12.21	6.51	13.06		
	Tomati - läätsesupp / mahe läätsed	250	195	7.30	8.22	22.25	9	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	10	20	0.28	2.00	0.36	2	
	Kuldne sepikuvorm	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3	
	Vesi	150	0	0	0	0		
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71		
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54		
	Pria piimatooted kuni 250/ piim, keefir, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2	
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>649</b>	<b>23.60</b>	<b>16.41</b>	<b>104.82</b>	
	KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
		Köögiviljakottlet / mahe porgand, sibul	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
Koorekaste tilliga		100	109	1.44	9.11	5.63	1;2	
Röstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9	
Ahjukartulid ürtidega / mahe kartul		50	65	1.42	1.37	12.06		
Keedetud tatar		50	60	2.08	0.70	11.60		
Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad		100	30	1.20	0.30	6.45		
Kastmevalik salatitele		2	11	0.02	1.22	0.05	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 kuni 250/ piim, keefir, mahe piim		50	28	1.82	1.33	2.26	2	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2	
Õun / mahe õun	70	28	0.14	0.25	6.93			
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>687</b>	<b>21.90</b>	<b>24.71</b>	<b>97.73</b>		
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>			<b>676</b>	<b>25.84</b>	<b>22.31</b>	<b>94.91</b>		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet ei arvatata päeva kaloraaži 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.

Täpsem teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: