

Raatuse kooli koolilõuna menüü 15.12- 19.12.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13.88	1.95	0.45	
	Juurvilja - hernepada / mahe sibul, porgand	150	65	3.17	1.20	11.98	
	Karikaste	100	61	2.69	2.35	7.39	1,2
	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, mais, rukola, tomat/ mahe mais	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10,2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11,2
	Piin	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :		744	35.62	26.13	94.80		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkliha	300	155	12.43	4.20	17.83	1,3
	Seene-õapüreesupp / mahe sibul, porgand, uba	300	185	7.17	6.42	27.23	2,00
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1,00
	Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Maasikakissell	50	21	0.10	0.01	5.10	
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11,2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :		721	35.06	20.86	99.03		
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	135	12.42	9.59	0	
	Peedi-kikerherne kotlet / mahe sibul, porgand, kikerhernes	50	64	3.62	0.38	11.16	1,00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
	Hautatud hapukapsas	60	16	0.65	0.43	2.57	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk / mahe kapsas, paprika	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10,2
	Pria:Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11,2
	Mandariin/ mahe	70	21	0.49	0.07	4.97	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		772	33.13	32.32	90.48		
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, porgand, kartul	300	189	15.64	9.68	10.22	4
	Värskekapsasupp läätsedega / mahe sibul, porgand, läätsed	300	205	12.17	1.01	34.61	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht	100	88.2	1.7	0.36	19.76	1
	Piin, R 3,5% / mahe	50	31.75	1.6	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11,6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11,2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :		747	31.90	27.10	95.12		
TALVEVAHEAEG HAID PUHI!							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		746	33.93	26.60	94.86		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid 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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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