

Raatuse kooli koolilõuna menüü 16.03- 20.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov / mahe sibul, hapukoor	150	126	8.52	7.64	6.06	1;2
	Aedviljakarri ubadega / mahe sibul, porgand, uba	150	157	6.27	7.19	19.06	2
	Küpsetatud kaalikapulgad / mahe	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Värske kapsas, porgand, spinat, peet / mahe porgand, peet, kapsas	100	29	1.40	0.32	5.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pim / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			705	26.12	24.79	97.03	
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, spagetid, kartul	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
	Kõogivilija-läätsepüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	216	10.61	6.85	29.50	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtidessert müsliiga / mahe jogurt, maasikas, mustsõstar, tik	150	244	8.06	11.60	26.83	1;2;6
	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	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	pria:Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :		725	32.79	28.38	87.52	
KOOLILÕUNA	Kanahakkliihast pikkpoiss	50	116	8.26	6.77	5.40	1;3
	Riisikotlet aedviljadega / mahe riis sibul, porgand	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2.10	0.60	2.64	
	Keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Hapukapsas, salatilehed, rohelised herned, redis / mahe hapukapsas	100	32	2.14	0.63	6.33	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria: Õun	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Pria: Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			766	27.89	33.52	92.24	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp / mahe sibul, porgand, kartul	300	112	14.84	0.89	11.80	4
	Kaalika-kikerhermepüreesupp / mahe sibul, porgand, kikerherned	300	229	9.05	7.23	29.80	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Rabarberikook / mahe rabarber	100	331	5.74	12.59	48.25	1;3
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Pria: Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		793	31.86	24.50	113.25	
KOOLILÕUNA	Seapraad porgandi ja küüsluguga/ mahe porgand	50	125	11.24	8.54	1.10	
	Kõogiviljakotlet / mahe sibul, kartul, porgand	50	38	1.26	0.55	7.55	1;3
	Hapukoorekaste	100	78	1.43	5.63	5.70	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega / mahe	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Hapukapsas, kurk, kaalikas, kõrvits / mahe hapukapsas	100	21	0.88	0.18	4.53	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	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	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			774	33.06	30.39	92.49	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			753	30.34	28.32	96.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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 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: tootearendus@balticrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 23.03- 27.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	E-ÕPE						
ESMASPÄEV KOKKU :		763	40.31	27.23	91.31		
KOOLILÕUNA	Tomati - veisehakklihasupp riisiga / mahe hakkliha, sibul, porgand, riis	300	206	13.33	3.96	29.80	
	Seene-õapüreesupp / mahe sibul, porgand, uba	300	185	7.17	6.42	27.23	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Õunasupp / mahe õun	50	14	0.06	0.06	3.39	
	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 mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
KOOLILÕUNA	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		784	35.73	21.28	113.55		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kapsa - riisikotlet / mahe riis	50	48	1.79	0.84	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Rõstitud punane peet ürdidega / mahe peet	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe porgand, uba	100	26	1.20	0.25	5.82	
	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
KOOLILÕUNA	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria:Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :		771	37.72	29.69	88.38		
KOOLILÕUNA	Porgandipüreesupp kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	176	12.56	7.65	15.39	2
	Tomati - rohelise läätsesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	300	263	16.43	1.39	43.32	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Marja- rukkivaht	100	88	1.70	0.36	19.76	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% / mahe	50	35	1.65	2.10	2.30	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	
KOOLILÕUNA	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Pria: Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		787	33.01	23.12	113.13		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15.52	3.62	0	
	Peedi-kikerherne kotlet / mahe sibul,kikerherned	50	64	3.62	0.38	11.16	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas / mahe kapsas, paprika	100	26	1.25	0.63	5.86	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria: Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		737	34.31	26.38	93.89		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		768	36.22	25.54	100.05		

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

Raatuse kooli koolilõuna menüü 30.03- 02.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Roheline ratatouille / mahe sibul, läätsed, suvikõrvits	150	100	6.49	0.56	16.59	9
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Aurutatud rohelised herved	60	44	3.28	0.25	8.57	
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Kurk, peet, spinat, porgand / mahe porgand, peet	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pria:Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Pria:Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			763	35.32	30.03	90.84	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga / mahe sibul, porgand, kartul	300	127	16.28	1.95	11.53	4
	Herne-kartulisupp / mahe sibul, porgand, kartul	300	239	12.45	0.82	48.89	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Purukook õuntega	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pria:Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			776	31.01	25.66	107.00	
KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss/ mahe hakkliha, sibul, peet	50	76	8.24	3.17	3.31	1;2;3
	Riisikotlet aedviljadega / mahe sibul, porgand, riis	50	64	4.60	1.61	7.81	1;2;3
	Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud mais/ mahe	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Valge kapsas, kõrvits, salatilehed, redis	100	20	1.04	0.55	4.51	
	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	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Pria:Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
KOLMAPÄEV KOKKU :			725	27.94	26.44	98.38	
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul, peet	300	141	12.82	4.36	13.12	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega / mahe kartul, porgand, sibul	300	122	3.23	6.28	14.48	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Kama- kohupiimakreem marjadega / mahe jogurt	150	132	8.70	3.04	16.44	1;2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted; piim, keefir, mahe piim	75	44	2.41	2.27	3.44	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	
	Pria: Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :			714	34.08	22.82	93.47	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	32.09	26.24	97.42	

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: