

Raatuse kooli koolilõuna 20.05- 24.05.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud lillkapsas / mahe	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta/ mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis / mahe peet, paprika	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			689	29.12	22.27	91.89	
Oa- ja aedviljahautis / mahe sibul, porgand, uba		250	174	6.66	8.23	17.24	9
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga / mahe sibul, porgand	250	246	13.24	10.42	27.09	1
	Rabarberi-rukkivaht	100	121	1.59	0.36	28.81	1
	Pria piimatooted / piim, keefir, 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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn / mahe	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
	TEISIPÄEV KOKKU :			637	24.76	16.62	101.41
Borš ubadega / mahe sibul, kartul		250	97	2.45	2.81	15.77	1
Hapukoor, R 20 %		20	41	0.56	4.00	0.72	2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	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	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 kapsas, porgand	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Pria: Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamoss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			656	25.86	23.03	89.20	
Kohupiima - kartulikotlet		50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga / mahe peet, kartul, sibul	250	204	7.25	11.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Õuna-kõrvitsakook / mahe õun	100	274	5.29	14.56	29.71	1;2;3
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	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)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :			743	18.30	30.18	100.00	
Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe lillkapsas, kikerherne		50	46	1.33	2.68	4.12	2
Röstitud sepikkuubikud		10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Piimakaste basiilikuga	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	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis / mahe peet	100	29	1.00	0.32	6.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			665	25.47	20.08	98.70	
Läätsepikkpoiss / mahe läätsed, sibul		50	91	3.92	2.33	13.51	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			678	24.7	22.44	96.24	

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 27.05- 31.05.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast / mahe	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Aurutatud brokoli / mahe	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Jääsalat, porgand, redis, peet / mahe porgand, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pirn/ mahe	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU :			694	27.81	22.01	96.74	
	Roheline ratatouille / mahe sibul, porgand	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp / mahe sibul, porgand, kapsas	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kakao-kohupiimakreem	130	208	8.86	9.77	20.27	2
	Marja toomuos / mahe maasikas, mustsõstar	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	0	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi / mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			664	25.97	23.71	87.23	
	Herne-kartulisupp (lihata) / mahe sibul, porgand, kartul	250	202	5.57	10.40	23.54	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud täistera riis/ mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas / mahe peet, kapsas	50	13	0.68	0.12	2.58	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	0	0	0	0	0	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 paprika / mahe	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPÄEV KOKKU :			699	20.36	23.96	103.01	
	Hirsi - porgandikottlet / mahe porgand, hirss	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Puuviljasalat / mahe õun, piim	150	50	0.63	0.40	12.03	
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Pria piimatooted / piim, keefir, 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	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :			656	23.82	19.84	97.72	
	Läätsed-köögiviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad / mahe	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Kartulipuder / mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola / mahe kapsas	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / piim, keefir, mahe piim	0	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			665	27.09	22.43	90.61	
	Peedi-kikerherne kottlet / mahe peet, kikerhermes	50	62	2.84	0.58	10.44	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			676	25.01	22.39	95.06	

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; Maisgaleit; 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