

Raatuse kooli koolilõuna menüü 26.05- 30.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Piimakaste basiilikuga / mahe piim	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Chilli sin carne	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jäasalat, porgand, redis, peet / mahe porgand, peet	100	27	1.18	0.22	5.72	
	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 õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted:piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1,11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
ESMASPÄEV KOKKU :			691	26.95	18.77	103.79	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga / mahe kapsas, porgand, sibul, peet, kartul	250	219	7.79	15.00	14.20	
	Hapukoor, R 20 %/ mahe	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga / mahe riis	120	230	1.93	9.25	34.77	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamors	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted:piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1,11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40	
TEISIPÄEV KOKKU :			732	16.47	28.93	102.80	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kartuli-seenekotlet	50	73	1.83	2.80	10.65	1,3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Kõrvits, spinat, tomat, hapukapsas	100	19	1.12	0.25	3.52	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	10,2
	Pria: Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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:piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			680	29.76	23.50	88.85	
KOOLILÕUNA	Haršosupp veiselihaga / mahe sibul, porgand	250	250	12.60	15.51	15.28	
	Kõõgiviljapüreesupp lihata	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Marija- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,5% / mahe	50	32	1.60	1.75	2.33	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	
	Pria piimatooted:piim, keefir, mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
NELJAPÄEV KOKKU :			680	21.92	20.66	101.29	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kikerhernepikkpoiss	50	70	2.86	1.89	9.42	1
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Aurutatud rohelistes herned / mahe	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	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	7	39	0.08	4.26	0.17	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	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Pria piimatooted:piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1,11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			670	29.03	21.31	94.04	
NÄDALA KESKINE KOKKU:			691	24.83	22.63	98.15	

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; Örne 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.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 02.06- 06.06.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Haklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Aurutatud liilkapsas	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	8	45	0.09	4.87	0.19	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	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :		661	27.79	20.79	90.27		
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	194	10.12	11.80	13.02	4
	Minestroom supp (lihata)	250	173	2.87	10.36	18.17	1;9
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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	50	27	1.62	1.31	2.29	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :		692	25.21	18.32	106.51		
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	50	95	11.64	5.14	0.48	10
	Köögiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Valge kaste maitseroheliseiga	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted:piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		705	26.73	24.43	97.40		
KOOLILÕUNA	Kalkuni-liilkapsasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	155	12.21	6.51	13.06	
	Tomati - läätsesupp	250	165	10.97	1.46	27.77	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marjane sepikuvorm	100	236	5.18	6.59	39.33	1;2;3
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	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	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :		696	25.57	18.35	109.60		
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :		701	21.46	29.63	89.66		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		691	25.35	22.3	98.69		

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: