

Raatuse kooli koolilõuna menüü 28.10- 01.11.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalagüljašš / mahe sibul, porgand	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
	Aurutatud brokoli	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	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 / 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.79	20.49	97.32	
	Kikerhernepilafi / mahe kikerherned	250	375	12.19	5.52	65.31	
KOOLILÕUNA	Kana - nuudlisupp kartulitega / mahe sibul, porgand, nuudlid	250	201	8.16	11.84	16.34	1
	Kaerahelbe - ploomikrõbedik / mahe ploom	80	232	3.55	8.15	36.22	1;2
	Vahukoor	15	53	0.38	5.25	1.05	2
	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	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			723	19.07	28.66	99.30	
	Kreemjas kaunviljasupp risiga / mahe sibul, porgand, ris	250	308	13.82	9.69	47.59	2
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	50	77	10.29	3.76	0.49	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud 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	100	26	1.35	0.25	5.15	
	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted / 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	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			656	25.59	20.15	96.31	
	Köögiviljakottlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :			715	21.38	29.26	91.44	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	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	100	24	1.45	0.32	4.62	
	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	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / 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
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			696	26.44	25.19	93.27	
	Peedi-kohupiimakottlet	50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			695	23.85	24.75	95.53	

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; 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: tootarendus@balltcrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 04.11- 8.11.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste	150	155	8.86	10.69	6.50	1;2
	Herne- ja aedviljahautis / mahe sibul, porgand	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis / mahe peet	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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 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
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			674	24.80	23.83	92.64	
KOOLILÕUNA	Kõõgiviljapüreesupp kalkunilihaga / mahe sibul porgand, kartul	250	219	9.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega / mahe läätsed	250	204	5.20	10.51	22.96	
	Õuna-kõrvitsakook / mahe õun	70	191	3.70	10.19	20.72	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mustsõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
TEISIPÄEV KOKKU :			740	23.29	28.61	99.41	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kotlet / mahe porgand, kikerhernes	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat / mahe porgand	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted 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	70	28	0.14	0.25	6.93		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			697	25.74	22.41	100.25	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, kartul	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 % / mahe	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Brokolipüreesupp / mahe sibul, porgand, brokkoli	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Marja-jogurtikreem / mahe jogurt, maasikas	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	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	
	Pria piimatooted 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
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			686	22.41	24.14	96.48	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Riisikotlet aedviljadega / mahe riis, sibul, porgand	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud täistera pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis / mahe peet	100	29	1.00	0.32	6.75	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted 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	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			698	32.07	20.83	96.87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			699	25.66	23.96	97.13	

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; 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: