

Raatuse kooli koolilõuna menüü 03.06- 07.06.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsa/ mahe	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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	
	Priia piimatooted: piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPÄEV KOKKU :			718	31.41	23.64	96.34	
Aedviljakarri ubadega	150	152	5.28	8.33	15.87	2	
KOOLILÕUNA	Lihtne hakklihasupp / mahe sibul, kartul, hakkliha	250	202	9.50	11.63	15.98	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga / mahe riis, õun	120	232	2.15	9.29	35.19	2
	Priia 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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			745	21.68	26.68	106.87	
Kaalikapüreesupp	250	196	5.11	10.69	19.95	2	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais / mahe	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas, paprika, porgand, spinat / mahe kapsas, paprika	100	26	1.40	0.32	5.30	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Priia: Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	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	
	Priia piimatooted: piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			653	25.78	21.26	91.96	
Riisikottlet aedviljadega / mahe riis, sibul	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja-jogurtikreem	120	130	3.82	6.03	15.43	1;2
	Priia piimatooted: piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	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	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			687	26.99	22.49	95.76	
Köögiviljapüreesupp lihata	250	158	5.70	6.86	20.20	2	
Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1;2	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Ahjuorgandi ribad	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, redis, mais, porgand / mahe mais	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.82	0.14	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	
	Priia piimatooted: piim, keefir, mahe piim	Kuni 250					
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			657	20.94	23.69	91.35	
Köögiviljakottlet / mahe sibul, kartul	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			692	25.36	23.55	96.46	

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; Maisigaleit; 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: