

Teemapäevad: Tähed taldrikus

Raause kooli koolilõuna menüü 05.05- 9.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Chilli con carne Anett Kontaveit	150	201	9.64	13.88	9.57	
	Kikerhemekaste seentega	150	130	5.39	4.37	15.72	2
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Jäasalat, porgand, rohelistes oad, peet / mahe porgand, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	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	
ESMASPÄEV KOKKU :			669	23.00	22.32	95.77	
KOOLILÕUNA	Kanasupp Anett Kontaveit / mahe sibul, porgand, kartul	250	207	9.18	13.02	15.15	9
	Värskekapsabori punaste ubadega / mahe oad, peet, sibul, kartul	250	150	4.53	5.55	22.57	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Panna cotta Keili Sükiainen	120	245	4.97	12.30	28.31	2
	Marja toormoos / mahe maasikas	20	13	0.11	0.01	3.01	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			725	19.04	27.44	102.07	
KOOLILÕUNA	Toskana stiilis kalkuni ahjupraad Keili Sükiainen	50	110	12.32	6.54	0.68	
	Peedi-kohupiimakotlet / mahe peet	50	61	3.91	2.09	6.70	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	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, mais, kurk, rukola / mahe mais	100	42	1.80	0.47	8.45	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Tomat / mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			676	27.16	21.99	94.67	
KOOLILÕUNA	Kalasupp tomatiga / mahe sibul, porgand, kartul	250	152	11.20	8.00	9.41	4
	Kaalikapüreesupp / mahe kaalikas, kartul, sibul	250	196	5.11	10.69	19.95	2
	Rõstitud sepikukubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Ena Anne õunakook Priit Kuusk / mahe õun	100	339	4.41	14.46	47.59	1;2;3
	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	
	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
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPÄEV KOKKU :			720	21.36	25.76	101.88	
KOOLILÕUNA	Gruusia kanakintsuliha Priit Kuusk	50	101	10.98	5.95	0.94	2
	Kartulipannkook Allika / mahe kartul	50	69	1.71	2.39	10.34	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Rõstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjupartulid ürtidega / mahe kartul	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis / mahe peet	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	1	6	0.01	0.61	0.02	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	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	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	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	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			662	28.12	22.47	88.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	23.74	24	96.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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 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:

Raatuse kooli koolilõuna menüü 12.05- 16.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA							
ESMASPÄEV KOKKU :		685	25.91	26.59	87.53		
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja - frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	203	11.62	9.82	17.94	1;3
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga / mahe sibul, porgand, riis	250	308	13.82	9.69	47.59	2
	Sepiku - õunavorm / mahe õun	80	184	4.32	3.34	33.09	1;2;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :		738	24.68	16.86	121.38		
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karmine kanakintsuliha	50	78	10.55	3.80	0.39	
	Brokoli-juustu kotletid / mahe brokkoli	50	78	3.74	3.57	8.27	2;3
	Piimakaste / mahe piim	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, paprika, porgand, spinat / mahe porgand, paprika	100	23	1.32	0.32	4.35	
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	10;2
	Pria:Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
KOOLILÕUNA	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	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 / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Tomat / mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		644	28.55	19.61	89.19		
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealiha / mahe sibul, porgand, kartul	250	233	15.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 % / mahe	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Liikapsapüreesupp maisi ja porgandiga / mahe liikapsas, porgand	250	166	6.61	6.52	23.50	2
	Röstitud sepikuuibikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega / mahe kohupiim, maasikas	120	181	5.39	5.97	24.77	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	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi / mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
NELJAPÄEV KOKKU :		656	27.25	20.04	91.32		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Kohupiima - kartulikotlet / mahe kartul	50	73	3.41	2.07	10.62	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud juurseller	50	29	0.82	1.64	3.50	9
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas / mahe peet, kapsas	100	31	1.02	0.35	7.22	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	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
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		638	24.01	24.41	84.58		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		672	26.08	21.5	94.8		

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; 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:

Raatuse kooli koolilõuna menüü 19.05- 23.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Herne- ja aedviljahautis	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud lillkapsas / mahe	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	
	Jäasalat, porgand, rohelised oad, peet / mahe porgand, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			640	23.10	19.82	94.07	
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kalkunilihaga/mahe sibul, porgand, kartul	250	219	9.80	14.32	13.87	2
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Värskekapsasupp läätsedega / mahe kapsas, kartul, sibul, porgand	250	204	5.20	10.51	22.96	
	Purukook rabarberiga	70	212	3.34	8.53	30.44	1;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	
	Piimatooted: piim, keefir, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :			714	20.01	25.98	102.75	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Porgandi-kikerherne kottlet / mahe porgand	50	87	2.99	2.90	11.55	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kartulipuder / mahe kartul, piim	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola / mahe punane kapsas	100	24	1.45	0.32	4.62	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	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	
	Tomat / mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :			709	25.07	22.83	102.43	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka / mahe sibul, kartul	250	210	9.36	10.26	20.56	4
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp / mahe brokkoli	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem / mahe jogurt, maasikas	120	132	4.34	6.03	15.43	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	
	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
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			711	21.84	23.58	103.46	
KOOLILÕUNA	Seapraad	50	111	10.14	7.81	0.10	
	Riisikottlet aedviljadega	50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelised oad / mahe	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis / mahe peet	100	29	1.00	0.32	6.58	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	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	
	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
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32	
REEDE KOKKU :			678	31.05	20.36	97.72	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	24.21	22.51	100.09	

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; 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: