

Raatuse kooli koolilõuna menüü 06.10- 10.10.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Sealihakaste ürtidega / mahe sibul	150	125	8.96	7.65	5.39	1;2
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri / mahe sibul, suvikõrvits, läätsed	150	166	9.06	5.87	19.56	2.00
	Aurutatud liilkapsas / mahe	60	14	1.06	0.13	3.04	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jääkapsas, mais, rukola, tomat / mahe mais	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			715	26.24	29.05	90.85	
KOOLILÕUNA	Lihtne kalasupp munaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	156	16.23	5.49	10.76	3;4
	Koorene köögivilja-nuudlisupp / mahe sibul, porgand, spagetid, herne	300	163	4.96	6.59	22.03	1;2
	Kakao-kohupiimakreem	150	253	10.98	12.28	23.81	2
	Marja toormoos / mahe maasikas, mustsõstar	20	2	0.11	0.02	0.31	
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			718	38.55	28.65	76.22	
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Köögivilja - paprikakotlet	50	56	2.16	0.85	10.89	3.00
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Kartulipuder / mahe kartul	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe oad	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.32	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Piparmündi tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika / mahe paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			778	32.93	34.93	87.31	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga / mahe sibul, porgand, kartul	300	176	12.42	6.18	18.88	1
	Brokolipüreesupp / mahe brokkoli, sibul, kikerhersed	300	209	8.42	9.89	20.42	2.00
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Õuna - odravaht	100	104	1.38	0.45	23.96	1
	Piim, R 3.5 % / mahe	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			740	29.25	25.52	101.17	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	75	13.83	1.95	0.30	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega / mahe porgand	50	81	2.49	3.28	10.98	1;11;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe kartul	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom / mahe	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			769	36.14	28.04	95.42	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			744	32.62	29.24	90.19	

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; 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 13.10- 17.10.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14.27	9.37	0.66	
	Köögivilja-risiroog / mahe riis, mais, hernes	300	341	8.20	2.82	72.02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	24	0.69	0.51	5.04	
	Keedetud rohelistes läätsed /mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Kurk, peet, spinat, porgand / mahe peet	100	26	1.27	0.30	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
ESMASPÄEV KOKKU :		768	35.71	30.98	86.47		
KOOLILÕUNA	Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga / mahe läätsed, lillkapsas, ka	300	175	15.74	3.95	20.02	
	Lillkapsapüreesupp maisi ja ubadega / mahe lillkapsas, mais, uba	300	182	6.57	7.85	24.11	2,00
	Rõstitud sepikukubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga / mahe riis, jogurt, mustsõstramahl	150	251	3.11	16.88	21.61	2
	Marja toomoo / mahe maaikas, mustsõstar	0	0	0	0	0	
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :	738	29.28	29.57	90.41		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kalafiliee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kartuli-seenekotlet / mahe kartul, uba	50	57	2.06	0.56	11.54	1;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud mais / mahe	60	62	1.90	0.49	13.04	
	Keedetud kartulid / mahe	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Valge kapsas, redis, kaalikas, brokoli / mahe brokkoli	100	25	1.54	0.24	5.39	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Pria.Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Ploom/ mahe	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Tomat / mahe	100	19	0.70	0.21	3.70	
KOLMAPÄEV KOKKU :		741	32.04	29.05	90.43		
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, spagetid	300	130	13.11	1.60	16.65	1;9
	Hapukapsasupp läätsedega / mahe sibul, porgand, läätsed	300	207	10.14	1.25	37.85	1,00
	Hapukoor, R 20 % / mahe	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Leivasupp õuntega	100	104	2.35	0.49	21.58	1
	Piim, R 3,5 % / mahe	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Seemne-pähklisegu	20	112	4.83	9.09	4.04	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :	717	31.83	23.57	96.20		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss juustuga / mahe hakkliha	50	146	7.92	10.85	4.33	1;2;3
	Kikerherne kotlet ehk falafel / mahe sibul, porgand, kikerherned, uba	50	76	3.95	0.48	13.96	1,00
	Koorekaste peterselliga	100	129	1.97	10.63	6.44	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hapukapsas, salatilehed, kõrvits, rohelistes hemed / mahe hernes	100	33	2.10	0.63	6.66	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe piparmündi - marjajook	75	6	0.12	0.04	1.53	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :		749	25.10	32.78	93.20		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		743	30.79	29.19	91.34		

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: tootearendus@balticrest.com

Teemapäevad: Itaalia päevad

Raatuse kooli koolilõuna menüü 27.10- 31.10.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana / mahe po	150	93	10.04	2.57	7.96	
	Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog						
	juustuga	300	430	21.18	28.15	24.03	2,3
	Rõstitud juurseller	60	26	1.19	0.50	5.08	9
	Keedetud pasta / mahe	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelised läätsed / mahe	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jäakapsas, mais, rukola, tomat / mahe mais	100	41	1.86	0.47	7.78	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Hibiskuse tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
ESMASPÄEV KOKKU :			691	32.29	19.89	96.13	
KOOLILÕUNA	Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase						
	frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kikerherned	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
	Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp	300	227	9.67	9.47	30.05	2;9
	Rõstitud sepiukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1;2
	Maasika panna cotta	150	274	7.08	24.03	7.56	2
	Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
	Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Ingveritee sidruniga	75	1	0.04	0.02	0.32	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	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 kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPÄEV KOKKU :			780	34.63	41.33	67.55	
KOOLILÕUNA	Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni						
	ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
	Peedi-kohupiimakottlet	50	48	3.95	0.59	6.69	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud riis / mahe	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand, nuikapsas / mahe uba, porgand	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Soe kummeli - apelsini jook	75	3	0.08	0.01	0.76	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :			716	30.82	26.87	90.17	
KOOLILÕUNA							
	E-õpe						
NELJAPÄEV KOKKU :			771	29.21	38.38	79.81	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Arancini - kõrvitsa - riisipall / mahe kikerherned, riis	50	94	3.35	3.04	13.13	1;2;3
	Piimakaste basiilikuga	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
	Aurutatud brokoli / mahe	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Kartulipuder / mahe kartul, piim	60	61	1.64	0.54	12.60	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	78	2.69	0.72	15.31	1
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kurk	100	21	1.14	0.58	4.56	
	Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
	Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook / mahe õunajook	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted: piim, keefir, mahe piim	75	41	2.43	1.97	3.43	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			739	35.94	24.68	97.74	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			739	32.58	30.23	86.28	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kalorraadi 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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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