

Raatuse kooli koolilõuna menüü 7.04-11.04.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	87	12.55	4.09	0.07	
	Oa- ja aedviljahautis	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Aurutatud lillkapsas/ mahe	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Tomat, porgand, kaalikas, hernes / mahe porgand	100	38	1.98	0.33	8.07	
	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	
	Mahlajook / mahe punasesõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :		694	31.99	22.88	90.68		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Läätse-köögiviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed	250	354	14.17	19.71	31.03	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuding õuna ja kaneeliga / mahe riis	150	287	2.41	11.56	43.47	2
	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 / keefir, piim, 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Porgand/ mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPÄEV KOKKU :		698	18.38	26.15	99.51		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga/ mahe hakliha	50	90	10.19	3.49	4.37	1;2;3
	Hirsi - porgandikotlet / mahe hirss, porgand	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud punane peet ürtidega / mahe peet	50	30	0.96	0.62	5.26	
	Keedetud riis/ mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Porgand, aurutatud brokoli, mais, valge peakapsas / mahe porgand	100	47	2.04	0.43	9.79	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Jõhvikamorss	150	35	0.15	0.26	8.54	
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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	
Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		665	25.64	18.86	101.08		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka / mahe sibul, kartul	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsapüreesupp	250	192	6.55	9.57	22.16	2;9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kama- kohupiimakreem marjadega / mahe kohupiim, jogurt	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		741	27.01	22.22	108.33	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Oakotlet (Vegan)	50	66	2.51	1.79	9.59	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Hiina kapsas, kaalikas, porgand, peet / mahe porgand, peet	100	32	1.30	0.30	6.72	
	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	4	22	0.91	1.75	0.99	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 / keefir, piim, 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
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
REEDE KOKKU :		654	22.18	24.70	88.35		
NÄDALA KESKINE KOKKU:		690	25.04	22.96	97.59		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kalorraži 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: tootearendus@balticrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 21.04- 25.04.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste	150	199	12.67	12.76	9.04	1,2	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri / mahe sibul, porgand, läätsed	150	187	8.97	7.92	20.91	2	
	Rõstitud rooskapsas	50	29	1.75	1.75	2.20		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55		
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60		
	Jääsalat, porgand, rohelised oad, peet / mahe porgand	100	30	1.35	0.22	6.45		
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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		
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62		
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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		
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			683	26.53	21.62	97.43		
KOOLILÕUNA								
TEISPÄEV KOKKU :			642	24.06	14.59	105.70		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikppoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1,11,3	
	Köögivilja - paprikakotlet	50	71	2.24	2.39	11.27	3	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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 päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1	
	Kaalikas, mais, kurk, rukola	100	42	1.80	0.47	8.45		
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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		
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62		
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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	
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			744	21.90	23.84	112.76		
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	250	212	11.23	11.85	16.79	1	
	Hapukoor, R 20 %/ mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Brokolipüreesupp	250	230	7.54	11.22	28.07	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2	
	Mustsõstrakreem riisiga / mahe riis, mahe jogurt	150	286	2.68	14.07	36.11	2	
	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 / keefir, piim, mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1,11,2	
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
	Värske lillkapsas / mahe	100	22	1.60	0.20	4.60		
	NELJAPÄEV KOKKU :			731	21.02	32.65	90.32	
	KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	50	95	7.39	6.77	1.34	
		Porgandkotlet seesamiseemnetega / mahe porgand	50	64	1.98	2.69	8.44	1,11,3
Tomatikaste		100	59	1.01	2.74	7.77		
Rõstitud juurseller		50	29	0.82	1.64	3.50	9	
Ahjukartulid ürtidega / mahe		50	65	1.42	1.37	12.06		
Keedetud läätsed / mahe		50	79	5.42	0.38	11.78		
Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat / mahe porgand		100	24	1.32	0.30	4.90		
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.12	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 / keefir, piim, 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	
Õun / mahe		70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske paprika / mahe	100	28	1.10	0.20	6.40			
REEDE KOKKU :			650	24.81	20.25	93.35		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			690	23.66	22.59	99.91		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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

Raatuse kooli koolilõuna menüü 28.04-02.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Kõõgivilija-kikerherne vokiroom	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis / mahe peet	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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	
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
ESMASPÄEV KOKKU :			668	31.92	19.19	90.86	
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga / mahe sibul, porgand, kartul	250	216	8.09	12.13	20.07	1
	Minestroome 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
	Kaerahelbe - õunakrõbedik	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vanillekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			707	17.97	27.71	100.56	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	50	104	7.78	6.14	4.31	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikotlet	50	85	3.37	3.06	11.93	1;11;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud liilkapsas / mahe	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais, peet / mahe mais	100	48	1.80	0.40	9.98	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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	
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPÄEV KOKKU :			698	26.98	20.08	105.97	
KOOLILÕUNA							
NELJAPÄEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Kõõgiviljakotlet	50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Pria: Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Mustõstramorss	150	80	0.41	0.15	20.07	
	Pria piimatooted / keefir, piim, 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
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			688	26.99	19.91	103.38	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	25.11	22.5	99.17	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kalorraži 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: tootearendus@balticrest.com