

Raatuse kooli menüü 07.04- 11.04.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Peedisupp sealiha ja munaga	200	177	5.31	10.24	16.30	3
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kirsi-jogurtikokteil	150	144	3.80	2.83	25.75	2
	Röstitud kaerahelbed	15	62	1.75	2.11	9.55	1;2
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			467	12.65	19.68	60.31	
KOOLINE	Makaronid veisehakklihaga	200	288	11.60	9.75	38.26	1
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			421	13.81	13.08	61.48	
KOOLINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	109	7.48	5.81	6.78	1;10;2
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			406	13.40	13.12	58.88	
KOOLINE	Kana-kartuliroog / mahe kartul	200	245	16.75	9.90	22.87	2;3
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			463	21.70	13.53	62.53	
KOOLINE	Värskekapsa-sealihahautis	130	100	6.54	5.72	6.85	
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			393	12.72	12.93	58.35	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			430	14.86	14.47	60.31	

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.

Raatuse kooli menüü 21.04- 25.04.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Köögiviljapüreesupp	200	81	1.70	3.70	10.95	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			377	12.37	9.51	58.99	
KOOLINE							
TEISIPÄEV KOKKU :			419	10.78	13.57	63.38	
KOOLINE	Makaronid hakklihaga	200	258	14.50	4.70	38.67	1
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
KOLMAPÄEV KOKKU :			427	17.99	12.16	60.65	
KOOLINE	Kalkunikaste ürtidega	130	133	7.90	8.76	6.08	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
NELJAPÄEV KOKKU :			432	14.01	14.26	62.79	
KOOLINE	Karrine kanakaste	130	153	8.50	9.98	7.39	2
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	4	22	0.05	2.44	0.10	10;2
REEDE KOKKU :			443	14.68	14.82	62.38	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			420	13.97	12.86	61.64	

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; 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.

Raatuse kooli menüü 28.04- 02.05.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLINE	Köögiviljasupp lihata	200	113	1.67	7.30	11.66	
	Kakao-kohupiimakreem	120	203	8.79	9.83	19.05	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			465	14.68	18.82	58.54	
KOOLINE	Kartuli panniroog brokoliga / mahe kartul	200	164	5.10	5.55	25.85	
	Porgand	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			402	9.43	13.37	62.52	
KOOLINE	Kalkuniguljašš	130	160	7.68	9.04	12.04	1;2
	Keedetud tatar	130	155	5.41	1.82	30.17	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			416	15.67	13.72	58.70	
KOOLINE	Koorene kanakaste	130	125	10.19	7.31	4.88	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	168	3.28	1.41	35.49	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			417	16.48	12.84	58.86	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			425	14.06	14.69	59.66	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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.