

Jõulude maitserännak

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
Raatuse kooli koolilõuna menüü 09.12- 13.12.24							
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Kikerherne menudo hautis (Mehhiko)/ mahe porgand, kartul	250	218	8.04	3.60	36.96	1;7
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud 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 / mahe peet	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	3	16	0.68	1.31	0.74	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 kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :		719	28.19	23.91	97.22		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka / mahe sibul, kartul	250	250	12.65	12.71	22.18	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega / mahe sibul, kartul, uba	250	143	3.07	9.04	13.41	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Jõuluplaadikook (Saksamaa)	60	186	2.88	7.20	28.28	1;2;3
	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	
	Pria piimatooted kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	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	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
	TEISPÄEV KOKKU :		715	23.25	27.22	96.86	
	KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38
Kreeka tomatikaste		100	56	1.01	2.63	7.41	
Risikotlet aedviljadega / mahe riis, porgand		50	84	4.62	3.86	7.83	1;2;3
Aurutatud brokoli / mahe		50	15	1.53	0.17	2.68	
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		10	56	0.12	6.09	0.24	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 mustsõstrajook		150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted kuni 250 / keefir, piim, mahe piim		50	28	1.82	1.33	2.26	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		685	27.86	21.68	97.08		
KOOLILÕUNA	Koorene lõhesupp / mahe sibul, kartul, porgand	250	176	9.87	7.87	17.71	2;4
	Brokolipüreesupp / mahe sibul, brokkoli	250	230	7.54	11.22	28.07	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Riisipuder(Rootsi) / mahe riis	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	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	
	Pria piimatooted kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	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	
	Värske kapsas / mahe	100	24	1.10	0.20	5.40	
	NELJAPÄEV KOKKU :		647	20.07	15.70	108.27	
	KOOLILÕUNA	Rootsi pikkpoiss / mahe hakliha, sibul	50	83	7.75	4.24	3.36
Kõogivijakotlet / mahe sibul, porgand		50	54	1.14	2.57	7.14	1;3
Koorekaste peterselliga		100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
Hautatud hapukapsas köömetega (Saksamaa)		50	48	0.59	1.92	7.23	
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, porgand		100	42	1.66	0.40	8.78	
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	
Pria piimatooted kuni 250 / keefir, piim, mahe piim		50	28	1.82	1.33	2.26	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :		718	23.52	24.10	103.21		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		696	24.58	22.52	100.53		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata 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; 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:

Raatuse kooli koolilõuna menüü 16.12- 19.12.24		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Juurvilja - hernepada / mahe sibul, porgand, hernes	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Küpsetatud kaalikapulgad / mahe	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris / mahe riis	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, mais, kurk, rukola / mahe mais	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	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	
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
ESMASPÄEV KOKKU :		678	25.68	22.74	95.50		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul, kapsas	250	181	9.27	11.12	12.06	
	Kõrvitsapüreesupp	250	192	6.55	9.57	22.16	2,9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marjakissell / mahe maasikas	75	54	0.12	0.01	13.11	
	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 kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :		647	23.77	17.03	99.48		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Hirsi - porgandikotlet / mahe hirss, porgand	50	61	2.06	2.32	8.28	1;2;3
	Piimakaste basilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	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 läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat / mahe punane kapsas, toma	100	24	1.30	0.33	4.62	
	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	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		701	30.25	23.13	94.25		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, mahe hakkliha	250	217	15.86	8.75	18.58	1,3
	Kõogiviljapüreesupp lihata / mahe sibul, porgand, kartul	250	158	5.70	6.86	20.20	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Jõulu kohupiimamais	130	250	4.01	11.78	28.29	1,2
	Aedmaasikamoos	20	36	0.08	0	9.00	
	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 kuni 250 / keefir, piim, mahe piim	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		707	24.94	23.11	97.53		
KOOLILÕUNA							
REEDE KOKKU :							
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		680	25.80	21.87	95.10		

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; 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