

Raatuse kooli koolieine menüü 02.03- 06.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Värskekapsasupp lihata / mahe sibul, porgand, kartul	200	51	1.68	0.27	11.52	
	Kohupiimakreem marjadega	120	160	6.88	6.76	17.67	2
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		355	12.66	8.71	55.81	
KOOLIEINE	Kuskuss köögiviljadega / mahe sibul, porgand	200	230	8.29	2.98	43.94	1
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		351	10.91	8.15	59.80	
KOOLIEINE	Tatrarooq sealiha	200	250	13.12	8.02	32.81	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		425	16.87	12.42	61.77	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega	130	69	8.94	0.89	6.97	9
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0.10	5.48	0.19	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		391	15.38	8.87	63.18	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega	130	80	7.46	3.06	5.91	
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	REEDE KOKKU :		359	13.95	9.20	55.85	
NADALA KESKMIN KOKKU:			376	13.95	9.47	59.28	

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; 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.

Raatuse kooli koolieine menüü 09.03- 13.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	87	11.16	0.29	10.65	
	Marja-keefirikokteil	150	133	3.83	2.84	22.72	2
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		363	19.09	4.81	59.99	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga / mahe pasta	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		427	19.22	12.31	59.39	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga	200	286	10.90	12.76	32.97	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		427	13.79	14.94	59.29	
KOOLIEINE	Sealihaströganov	130	197	9.56	14.46	7.40	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Värske kurk	50	5	0.30	0.05	1.05	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU :		431	14.50	18.13	52.70	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	138	9.44	7.42	8.60	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
	REEDE KOKKU :		386	17.47	11.14	54.82	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			407	16.81	12.27	57.24	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraži 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.