

Raatuse kooli koolieine menüü 02.02- 06.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Borš sealihaga / mahe sibul, porgand, kartul	200	88	8.16	2.20	9.41	
	Hapukoor, R 20 %	15	31	0.42	3.00	0.54	2
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
	Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			392	17.00	9.57	60.38	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			408	15.66	10.35	63.40	
KOOLIEINE	Kartuli-juusturoog / mahe kartul	200	204	8.95	7.48	26.38	2
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			360	11.96	10.54	54.88	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta / mahe pasta	200	286	13.76	9.24	36.54	1;2
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			427	17.59	13.76	57.59	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga / mahe kartul	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
	Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :			408	14.26	15.12	53.97	
NADALA KESKMINE KOKKU:			399	15.29	11.87	58.04	

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.

Raatuse kooli koolieine menüü 09.02- 13.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana - riisisupp / mahe sibul, porgand, riis	200	134	10.26	0.75	20.83	
	Mango - banaanismuuti	150	93	3.74	2.76	13.70	2
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			370	18.10	5.19	61.15	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga / mahe pasta	200	353	17.37	10.25	46.80	1;2;3
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	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
TEISIPÄEV KOKKU :			438	19.53	12.82	59.91	
KOOLIEINE							
	E-ÖPE						
KOLMAPÄEV KOKKU :			414	12.82	9.08	70.71	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog / mahe kartul	200	134	10.19	1.34	21.28	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.25	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			365	15.03	10.67	52.71	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste	130	75	8.17	2.26	5.52	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Hiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :			393	14.82	10.66	58.79	
NADALA KESKMINNE KOKKU:			396	16.06	9.68	60.65	

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.

Raatuse kooli koolieine menüü 16.02- 20.02.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp / mahe sibul, porgand, lillkapsas	250	86	2.92	5.30	8.25	2
	Rõstitud sepikukuubikud	15	62	3.17	0.97	9.21	1
	Kohupiimakreem	100	103	7.28	2.65	12.13	2
	Maasikakaste	20	19	0.12	0.02	4.58	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			355	15.95	9.95	50.14	
KOOLIEINE	Köögiljajavormiroog	200	224	12.50	7.05	28.48	10;2;3
	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	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			374	15.94	12.56	49.66	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste	130	136	8.35	8.01	8.02	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
KOOLIEINE	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			424	15.59	14.55	58.80	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga / mahe	200	270	13.49	3.37	45.84	1
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.15	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			411	16.68	8.88	65.37	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
KOOLIEINE	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU :			426	15.76	12.79	62.24	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			398	15.98	11.75	57.24	

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.