	Raatuse kooli koolieine menüü 02.11- 06.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEI	Tomati - kanalihasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	129	12.62	11.01	24.17	
	Kirsi-jogurtikokteil / mahe jogurt	150	91	3.68	2.52	13.63	2
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**374**	**21.94**	**15.54**	**62.27**	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga / mahe pasta	200	364	18.37	11.11	46.74	1;2;3
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**448**	**20.89**	**13.70**	**58.87**	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste	130	136	8.30	7.99	7.74	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Mahlajook / mahe õunamahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**470**	**17.16**	**16.73**	**61.84**	
KOOLIEINE	Kana - kartuliroog / mahe kartul	200	134	10.03	1.26	20.44	
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	12	68	0.15	7.32	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	40	103	3.76	1.34	16.31	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**326**	**14.41**	**10.18**	**41.08**	
KOOLIEINE	Kalkuni-jogurtikaste	130	75	8.14	2.24	5.39	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Hiinakapsas	60	8	0.72	0.06	0.90	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**382**	**15.09**	**10.55**	**54.21**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**400**	**17.9**	**13.34**	**55.65**	

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

	Raatuse kooli koolieine menüü 09.11- 13.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Lillkapsapüreesupp / mahe sibul, lillkapsas	250	86	2.92	5.30	8.25	2
KOOLIEINE	Röstitud sepikukuubikud	15	62	3.07	0.97	9.21	1
KOOLIEINE	Kohupiimakreem	155	134	11.78	4.31	11.74	2
KOOLIEINE	Marja toormoos	20	7	0.18	0.03	1.25	
KOOLIEINE	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**418**	**22.65**	**12.28**	**50.84**	
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog / mahe kartul	200	240	14.00	8.34	28.01	10;2;3
KOOLIEINE	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	7	39	0.09	4.27	0.14	10;2
KOOLIEINE	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
KOOLIEINE	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**385**	**17.98**	**13.87**	**46.33**	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6.37	1.73	12.75	1
KOOLIEINE	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
KOOLIEINE	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	7	39	0.09	4.27	0.14	10;2
KOOLIEINE	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
KOOLIEINE	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**359**	**11.71**	**6.82**	**61.75**	
KOOLIEINE	Makaronid kalkunilihaga / mahe pasta	200	270	13.41	3.33	45.24	1
KOOLIEINE	Värske kapsas	60	14	0.66	0.12	3.24	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	7	39	0.09	4.27	0.14	10;2
KOOLIEINE	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
KOOLIEINE	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**403**	**17.09**	**8.86**	**61.58**	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	133	9.40	7.36	7.29	1;2
KOOLIEINE	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
KOOLIEINE	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
KOOLIEINE	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
KOOLIEINE	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
KOOLIEINE	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**419**	**16.15**	**12.76**	**58.72**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**397**	**17.12**	**10.92**	**55.84**	

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

	Raatuse kooli koolieine menüü 16.11- 20.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEI	Koorene sealihasupp / mahe sibul, porgand, kartul	200	127	8.63	6.84	7.69	2
	Maasika-jogurtidessert	150	202	3.74	17.66	7.26	2
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**406**	**15.19**	**25.50**	**27.18**	
KOOLIEINE	Mulgipuder (ilma lihata) / mahe kartul	250	201	5.59	2.75	39.81	1;2
	Värske kapsas	60	14	0.66	0.12	3.24	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.13	6.10	0.20	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**403**	**11.19**	**10.78**	**64.37**	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	266	10.47	10.24	33.06	
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**421**	**14.31**	**13.21**	**59.19**	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta paprikaga / mahe pasta	200	287	13.78	9.20	36.03	1;2
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**403**	**17.11**	**12.29**	**52.41**	
KOOLIEINE	Sealihaguljašš	130	113	8.12	5.40	7.75	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Valge redis	60	9	0.60	0.06	2.10	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**382**	**14.86**	**9.44**	**57.63**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**403**	**14.53**	**14.24**	**52.16**	

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

	Raatuse kooli koolieine menüü 23.11- 27.11.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEI	Värskekapsasupp kanalihaga / mahe sibul, porgand, kartul	250	116	12.35	12.07	22.39	
	Maasika-kama smuuti	150	112	4.27	2.54	18.72	1;2
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**357**	**21.32**	**16.28**	**61.50**	
KOOLIEINE							
	E-ÕPE						
	TEISIPÄEV KOKKU:		**373**	**12.04**	**8.25**	**62.24**	
KOOLIEINE	Tatraroog sealihaga	200	247	12.84	6.71	34.61	
	Hiinakapsas	60	8	0.72	0.06	0.90	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.10	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	35	90	3.29	1.17	14.27	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**410**	**16.93**	**11.01**	**58.50**	
KOOLIEINE	Tomatine kanapada köögiviljadega	130	68	8.86	0.86	6.56	9
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Porgand / mahe	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0.11	5.49	0.18	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**384**	**15.54**	**8.76**	**58.55**	
KOOLIEINE	Veisehakklihakaste ürtidega	130	79	7.42	3.04	5.69	
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Kõrvits	60	12	0.48	0.06	2.88	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.10	4.88	0.16	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	50	128	4.70	1.67	20.39	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**403**	**16.24**	**9.86**	**60.52**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**385**	**16.41**	**10.83**	**60.26**	

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

	Raatuse kooli koolieine menüü 30.11- 04.12.26	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEI	Minestrone sealihaga / mahe sibul, porgand	250	140	11.44	3.77	15.00	1;9
	Marja-keefirikokteil	150	81	3.84	2.70	9.74	2
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	60	154	5.64	2.01	24.47	1;2;3
	ESMASPÄEV KOKKU:		**375**	**20.92**	**8.48**	**49.21**	
KOOLIEINE	Makaroniroog juustuga / mahe pasta	200	364	18.37	11.11	46.74	1;2;3
	Porgand	60	19	0.36	0.12	3.36	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	15	38	1.41	0.50	6.12	1;2;3
	TEISIPÄEV KOKKU:		**436**	**20.28**	**13.09**	**56.99**	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	138	9.36	7.38	8.19	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Peet	60	26	0.96	0.12	5.22	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	20	51	1.88	0.67	8.16	1;2;3
	KOLMAPÄEV KOKKU:		**428**	**15.53**	**10.56**	**65.72**	
KOOLIEINE	Kartuliroog hakklihaga / mahe kartul	200	282	9.58	8.91	42.04	
	Värske kurk	60	6	0.42	0	0.84	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.04	1.83	0.06	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.11	0.14	0.73	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	30	77	2.82	1.00	12.23	1;2;3
	NELJAPÄEV KOKKU:		**385**	**12.97**	**11.88**	**55.90**	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	130	115	9.33	4.79	8.26	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Värske kapsas	60	14	0.66	0.12	3.24	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.03	1.22	0.04	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode - kiudaine sisaldus üle 6g/100g	25	64	2.35	0.84	10.20	1;2;3
	REEDE KOKKU:		**358**	**17.78**	**8.53**	**51.91**	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**396**	**17.5**	**10.51**	**55.95**	

Leivatoodete valikus on igapäevaselt 1 valikuna rukkileib ning 1 valikuna sepik.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com