

Raatuse kooli koolieine menüü 06.04- 10.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLEINE	Kana - riisisupp / mahe sibul, porgand, riis	200	142	10.49	0.55	24.11	
	Kirsi-jogurtikokteil	150	82	4.14	3.03	9.75	2
	Röstitud kaerahelbed	15	57	2.07	1.10	10.30	1;2
	Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			367	19.16	5.69	60.13	
KOOLEINE	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	130	8.62	7.29	7.60	1;10;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2	
TEISIPÄEV KOKKU :			390	15.95	14.56	50.49	
KOOLEINE	Makaronid veisehakklihaga / mahe pasta	200	270	13.31	3.82	44.82	1
	Külm hapukoorekaste	30	32	0.92	2.58	1.22	2
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			433	16.35	10.19	67.82	
KOOLEINE	Kana-kartuliroog / mahe kartul	200	211	17.39	6.70	20.98	2;3
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			435	22.50	14.71	52.87	
KOOLEINE	Värskekapsa-sealihahautis	130	77	7.69	2.84	6.13	
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			380	13.92	13.10	53.22	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			401	17.58	11.65	56.91	

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 koolieine menüü 20.04- 24.04.26		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 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
	Leivatode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMAPÄEV KOKKU :			384	17.28	11.36	52.02	
KOOLIEINE	Koorene kanapasta / mahe pasta	200	286	13.76	9.24	36.54	1;2
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			398	15.98	14.85	49.76	
KOOLIEINE	Tatrarooq kõogiviljadega	200	246	9.99	3.29	43.62	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			410	13.31	6.37	73.33	
KOOLIEINE	Kurzeme strooganov	130	140	8.95	9.27	5.52	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			426	17.48	15.23	56.33	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Hiiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			376	14.65	9.29	57.95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			399	15.74	11.42	57.88	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata päeva kalorraži 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.

Raatuse kooli koolieinemenüü 27.04- 30.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Köögiviljasupp lihata	250	55	1.81	0.33	12.45	
	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 :			407	14.82	11.85	59.33	
KOOLIEINE	Kartuli panniroog brokoliga / mahe kartul	200	125	4.87	1.50	25.22	
	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	
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			356	9.71	10.83	56.65	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	130	115	9.38	4.81	8.53	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			427	15.56	8.75	70.36	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			423	12.19	18.33	53.75	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			403	13.07	12.44	60.02	

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.