

Raatuse kooli koolieine menüü 16.03- 20.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Talgusupp sealihaga / mahe sibul, porgand	200	108	8.81	3.04	11.53	1
	Mustsõstra-kamasmuuti	150	159	5.14	3.03	29.13	1;2
	Leivatooded	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		381	17.23	7.41	61.96	
KOOLIEINE	Koorene kana-aedviljapasta / mahe pasta	200	338	18.35	13.45	35.43	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	
	Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU :		437	20.95	17.46	48.50	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste	130	157	5.94	12.20	6.10	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Kaalikas	50	15	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		413	13.65	17.77	51.39	
KOOLIEINE	Kanastrooganov	130	121	9.29	6.07	7.52	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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 :		434	14.57	17.20	55.88	
KOOLIEINE	Uhepajatoit lihata / mahe kartul, porgand	250	134	3.54	1.84	27.99	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
	Kummeli tee	150	0	0	0	0	
	Leivatooded	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	REEDE KOKKU :		355	8.55	9.71	59.17	
NADALA KESKINE KOKKU:			404	14.99	13.91	55.38	

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; 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 23.03- 27.03.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	E-ÕPE						
ESMASPÄEV KOKKU :			354	20.35	5.53	53.99	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga / mahe kartul	200	239	12.36	7.39	31.68	2
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			363	15.37	11.52	50.16	
KOOLIEINE	Riisiroog hakklihaga / mahe riis	200	254	8.25	9.76	34.35	
	Värske kapsas	50	12	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			429	12.12	12.44	67.01	
KOOLIEINE	Kodune sealihakaste	130	115	7.89	6.68	6.10	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135	3.46	0.18	30.76	
	Porgand /mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	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 :			358	14.03	9.87	54.79	
KOOLIEINE	Kanakaste ürtidega	130	133	9.46	7.39	7.56	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Piparmündi tee	150	0	0	0	0	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			388	17.75	11.72	53.80	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			378	15.92	10.22	55.95	

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 30.03- 02.04.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIE	Köögiviljasupp lihata / mahe sibul, porgand, kartul	250	55	1.81	0.33	12.45	
	Kohupiimakreem marjadega	120	169	5.74	9.33	14.62	2
	Leivatooded	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU :		353	11.24	11.17	51.03	
KOOLIEINE	Makaronid kanaga / mahe pasta	200	268	14.38	2.58	45.98	1
	Porgand / mahe	50	17	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.14	0.32	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 :		415	16.38	12.56	58.85	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	90	6.37	1.73	12.75	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	130	141	3.46	0.83	30.76	
	Peet	50	22	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.17	10;2
	Mahlajook/ mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU :		377	11.97	8.05	64.64	
KOOLIEINE	Kanahakklihakaste	130	180	7.15	12.99	8.93	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Punane kapsas	50	13	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	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 :		433	12.62	17.93	55.93	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			395	13.05	12.43	57.61	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.