

Raatuse kooli koolilõuna menüü 24.03- 28.03.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	88	12.59	4.12	0.27	
	Juurvilja - hernepeada / mahe sibul, porgand	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kurkumiris / mahe riis	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Kapsas, porgand, mais, tomat / mahe porgand, mais	50	22	0.73	0.20	4.69	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU :		684	28.34	21.73	96.59		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe sibul, porgand, kartul, mahe hakkliha	250	217	15.86	8.75	18.58	1;3
	Lillkapsapüreesupp	250	122	2.45	10.19	6.73	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem	75	108	4.94	1.74	17.68	2
	Marjakissell / mahe marjad	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :		640	28.30	13.74	99.67		
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	87	12.30	4.09	0.15	10
	Kapsa - riisikotlet / mahe riis	50	59	1.78	2.09	8.52	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Kartulipuder / mahe kartul	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, tomat, porgand, spinat / mahe porgand, kapsas, tomat	50	12	0.65	0.16	2.31	
	Kastmevalik salatitele	19	106	0.22	11.57	0.46	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Melon	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		689	29.13	28.06	80.98		
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga / mahe sibul, porgand, peet, kartul	250	204	8.80	10.48	19.18	
	Hapukoor, R 20 % / mahe	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Juurviljapüreesupp	250	246	8.93	13.15	24.37	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht / mahe marjad	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,5% / mahe	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPÄEV KOKKU :		698	18.91	19.47	112.82		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	50	116	11.07	8.00	0.14	4
	Peedi-kikerherne kotlet / mahe kikerherned	50	62	2.84	0.58	10.44	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukartulid ürtidega / mahe	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola / mahe mais	50	21	0.90	0.24	4.22	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe punasesõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun / mahe õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
REEDE KOKKU :		741	24.44	28.67	98.24		
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		690	25.82	22.33	97.66		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi 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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Raatuse kooli koolilõuna menüü 31.03- 04.04.25		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste / mahe sibul	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Roheline ratatouille	150	61	3.82	0.44	11.16	9
	Aurutatud brokoli / mahe	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis / mahe peet	100	27	1.32	0.20	5.45	
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	10;2
	Seemnesegu	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Piim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			671	27.63	23.92	86.16	
KOOLILÕUNA	Kanasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	288	14.00	18.04	19.01	
	Hernesupp lihata	250	223	5.90	10.71	28.11	1
	Purukook rabarberiga	60	210	3.45	7.55	31.94	1;3
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			739	23.05	28.44	99.78
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	82	11.51	4.00	0.03	
	Läätsepikkpoiss / mahe läätsed	50	91	3.92	2.33	13.51	1
	Piimakaste	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud päri kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Punane kapsas, kõrvits, porgand, spinat / mahe porgand	100	24	1.32	0.30	4.90	
	Kastmevalik salatitele	14	78	0.16	8.53	0.34	10;2
	Pria: Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Marjamorss / mahe mustsõstar, punanesõstar	150	63	0.23	0.02	15.00	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2	
Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			738	27.36	25.36	102.47	
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	180	9.31	9.31	15.78	4
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega	250	143	3.07	9.04	13.41	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Keefiri-maasikatarretis / mahe keefir, maasikad	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			646	23.32	15.25	103.10	
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	86	12.27	4.02	0.13	
	Mais- oadotlet	50	76	2.64	2.31	11.29	3
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuporgandi ribad / mahe	50	24	0.60	0.71	4.42	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Redis, kurk, peet, mais / mahe peet, mais	100	42	1.56	0.30	8.75	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Pria piimatooted / keefir, piim, mahe piim	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
REEDE KOKKU :			659	25.16	24.59	86.87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			690	25.3	23.51	95.68	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib
rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgaleet, Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.
Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: