

Raatuse kooli koolieine menüü 05.01- 09.01.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Aedviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, kartul	200	89	2.72	4.30	11.10	2
	Rõstitud sepikukuubikud	5	21	1.06	0.32	3.07	1
	Kohupiimavaht	120	223	7.78	8.65	27.54	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			411	13.73	14.12	56.23	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	266	10.71	10.36	34.32	
	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	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			404	13.36	17.36	50.24	
KOOLIEINE	Köögiviljavormiroog	200	224	12.50	7.05	28.48	10;2;3
	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	
	Leivatoode	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			356	14.62	10.84	50.26	
KOOLIEINE	Kanaguljašš	130	115	9.38	4.81	8.53	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	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 :			390	15.34	8.97	61.95	
KOOLIEINE	Koorene sealihakaste	130	136	8.35	8.01	8.02	1;2
	Keedetud makaronid / mahe	130	185	5.41	1.22	37.18	1
	Hiiinakapsas	50	10	0.80	0.15	1.60	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Ingveritee sidruniga	150	3	0.08	0.03	0.64	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
REEDE KOKKU :			394	15.90	11.74	55.49	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			391	14.59	12.61	54.83	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkišepik, 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 12.01- 16.01.26		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Kana-köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	200	69	8.93	0.23	8.52	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1
	Puuvilja - jogurtikokteil	150	111	4.46	3.48	15.27	2
	Leivatoode	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU :			365	19.60	6.04	56.55	
KOOLIEINE	Makaronid hakklilhaga / mahe pasta	200	333	11.74	10.19	47.68	1
	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	
	Leivatoode	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			445	13.96	15.80	60.90	
KOOLIEINE	Kalkunikaste ürtidega	130	122	8.28	6.82	7.07	1;2
	Keedetud tatar	130	153	5.41	1.56	30.17	
	Kõrvits	50	10	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10;2
	Mahlajook / mahe punasesõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU :			439	17.01	11.46	66.95	
KOOLIEINE	Tatraroo köögiviljadega	200	246	9.99	3.29	43.62	
	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	
	Leivatoode	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU :			380	13.11	7.69	64.26	
KOOLIEINE	Karrine kanakaste	130	112	8.49	5.32	7.49	2
	Keedetud riis / mahe	130	166	3.28	1.15	35.49	
	Hiinakapsas	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	
	Leivatoode	25	72	2.05	0.84	13.31	1;11;2
REEDE KOKKU :			376	14.65	9.29	57.95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			401	15.67	10.06	61.32	

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; Örne 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.