

Raatuse kooli koolilõuna menüü 18.12- 20.12.23		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad/ mahe	50	28	0.62	1.18	4.44	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis / mahe peet, kõrvits	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Hibiskuse tee	150	18	0	0	4.49	
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	174	5.06	2.46	31.37	1;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			670	25.10	25.02	87.82	
Mehhiko oapada / mahe uba, porgand, sibul		150	96	4.39	0.64	16.86	
KOOLILÕUNA	Kana-kõogiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul	250	288	9.58	21.57	15.58	
	Jõulu kohupiimamaius	130	295	8.28	13.92	33.43	1;2
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	0	0	0	0	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kummeli tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	87	2.53	1.23	15.68	1;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kõrvits / mahe	100	20	0.80	0.10	4.80		
TEISIPÄEV KOKKU :			741	21.57	37.24	82.11	
Kreemjas kaunviljasupp riisiga/ mahe sibul, riis, porgand		250	308	13.82	9.69	47.59	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			717	26.01	30.07	87.73	