

Raatuse kooli koolilõuna menüü 4.12- 8.12.23		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud sealih sinepiga	50	95	11.63	5.12	0.74	10
	Bechamelli kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud lillkapsas	50	13	0.96	0.12	2.76	
	Keedetud täistera pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Hiinakapsas, peet, paprika, redis / mahe peet	100	27	1.32	0.20	5.45	
	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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			659	32.31	18.31	91.03	
Värskekapsa-läätsehautis / mahe kapsas, läätsed		150	137	6.52	4.39	17.37	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga / mahe sibul, kartul, porgand, peet	250	204	7.25	11.71	17.99	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	150	31	0.16	0.02	7.52	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	189	5.48	2.67	33.98	1;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
TEISIPÄEV KOKKU :			643	16.31	19.16	102.25	
Porgandi - õuna püreesupp / mahe sibul, kartul, porgand		250	250	6.31	15.96	18.60	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsutatud lõhefilee	50	131	10.31	9.93	0.14	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud mais	50	49	1.51	0.39	10.35	
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Keedetud kartulid / mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat / mahe kapsas, porgand	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
	Apelsin / mahe	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
KOLMAPÄEV KOKKU :			721	26.78	28.97	92.35	
Peedi-kikerheme kotlet / mahe peet, kikerherned		50	62	2.84	0.58	10.44	1
KOOLILÕUNA	Kalkuni-kikerhemesupp / mahe sibul, porgand, kartul, kikerhernes	250	192	11.55	8.96	15.78	
	Maasika-jogurtidessert / mahe jogurt, maasikad	130	159	4.56	8.34	16.26	2
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Soe piparmündi - marjajook	150	36	0.25	0.09	9.05	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nukapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
NELJAPÄEV KOKKU :			707	31.49	23.78	91.96	
Läätse-kõõgiviljapüreesupp / mahe sibul, porgand, läätsed		250	183	5.12	12.40	14.33	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	103	7.28	5.78	5.50	1;11;3
	Piimakaste basilikuga	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad	50	16	1.02	0.06	3.84	
	Keedetud riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Peet, kaalikas, tomat, redis / mahe peet, kaalikas, tomat	100	27	1.08	0.20	5.98	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	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 / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			676	22.27	22.25	99.71	
Kõõgivilja - ricotta kotlet / mahe porgand, sibul		50	54	3.90	1.47	6.76	1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			681	25.83	22.49	95.46	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgallet, Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

Teemapäevad: Jõulude maitserännak

Raatuse kooli koolilõuna menüü 11.12- 15.12.23		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Värskekapsa - veisehakklihahautis/ mahe kapsas, hakkliha	150	126	8.21	7.92	6.81	
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Keedetud kartulid/ mahe	50	52	1.33	0.07	11.83	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet/ mahe peet, porgand	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	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, mahe piim	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
ESMASPÄEV KOKKU :			660	22.78	20.60	100.32	
Karjuse pirukas punaste läätsetega (Inglismaa) mahe läätсед		250	178	7.12	2.50	33.44	2,9
KOOLILÕUNA	Kalasupp poola moodi / mahe sibul, kartul, porgand	250	173	8.64	10.72	11.88	4
	Jõuluplaadikook (Saksa)	80	248	3.85	9.60	37.70	1,2;3
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	104	10.32	4.20	6.24	2
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Piparmündi tee	150	18	0	0	4.49	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	116	3.37	1.64	20.91	1,2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas / mahe kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	TEISIPÄEV KOKKU :		726	27.98	26.88	96.72	
Karine lillkapsapüreesupp kikerhernestega / mahe kikerhernes		250	153	6.22	4.88	21.28	1
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	Kreeka tomatikaste	100	56	1.01	2.63	7.41	
	Aurutatud brokoli	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Keedetud pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1,3
	Keedetud läätсед / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Punane kapsas, hernes, porgand, spinat/ mahe porgand	100	37	2.42	0.38	7.10	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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	
	Kummeli 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)	55	160	4.64	2.26	28.75	1,2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPÄEV KOKKU :			699	31.00	20.14	98.86	
Kapsa - riisikotlet / mahe riis		50	59	1.78	2.09	8.52	1,2;3
KOOLILÕUNA	Minestroone kalkunilihaga / mahe sibul, porgand, kartul	250	178	10.44	7.53	17.90	1,9
	Riisipuder (Rootsi)	75	96	2.04	4.24	12.35	2
	Puuviljasupp (Rootsi)	75	82	0.36	0.11	19.82	
	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	
	Roheline tee	150	24	0	0	5.99	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	218	6.32	3.08	39.21	1,2
	Oun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
	NELJAPÄEV KOKKU :		650	21.00	15.55	107.51	
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega / mahe kartul, sibul, porgand, u		250	143	3.07	9.04	13.41	2
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad (Poola)	50	117	9.36	7.68	2.89	10
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Hautatud punane kapsas / mahe	50	32	0.72	0.09	7.47	
	Kartulipuder / mahe	50	69	1.46	2.36	10.64	2
	Keedetud pärl kuskuss	50	63	1.92	1.30	10.94	1
	Kaalikas, mais, kurk, rukola / mahe kaalikas	100	42	1.80	0.47	8.45	
	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	
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250	0	0	0	0	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	145	4.22	2.05	26.14	1,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			728	23.58	29.05	95.70	
Kõõgivilja - paprikakotlet / mahe sibul, porgand, kartul		50	71	2.24	2.39	11.27	3
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			693	25.27	22.44	99.82	

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; Öhne sepi, Eesti Pagar; Rukkiseipik, Eesti Pagar; Täisteraseipik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseipik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar