

Raatuse kooli koolilõuna 06.11- 10.11.23		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	75	10.46	3.70	0.07	
	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 riis / mahe	50	63	1.18	0.69	12.55	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis / mahe peet, kõrvits	100	25	1.25	0.18	5.05	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu / mahe päevaliliseemned	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPÄEV KOKKU :			637	26.89	18.72	92.15	
Aedviljakarri ubadega / mahe porgand, sibul, uba		150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp / mahe kartul, porgand, sibul	250	113	5.27	5.13	12.06	
	Õuna-kõrvitsakook / mahe kõrvits, õun	80	219	4.23	11.65	23.77	1;2;3
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	150	104	10.32	4.20	6.24	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	TEISIPÄEV KOKKU :		700	26.02	23.13	97.43	
Porgandi - õuna püreesupp / mahe porgand, sibul, kartul		250	192	1.76	15.31	13.28	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud 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, paprika, porgand, spinat / mahe paprika, porgand	100	26	1.40	0.32	5.30	
	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		713	25.73	28.78	90.80	
Riisikottlet aedviljadega / mahe riis, sibul, porgand		50	83	4.56	3.86	7.70	1;2;3
KOOLILÕUNA	Rassolnik sealihaga / mahe kartul, sibul, porgand	250	217	11.73	9.56	21.76	1
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-jogurtikreem / mahe jogurt,kirss	130	141	4.14	6.53	16.71	1;2
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250					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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Kiivi / mahe	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	NELJAPÄEV KOKKU :		662	23.03	20.99	96.68	
Kõõgiviljapüreesupp lihata / mahe kartul, porgand, sibul		250	158	5.70	6.86	20.20	2
Rõstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast / mahe veisehakliha, sibul	50	90	9.02	3.72	5.23	1;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 täistera pasta / mahe	50	84	2.34	1.92	13.65	1;3
	Keedetud läätsed / mahe	50	79	5.42	0.38	11.78	
	Peet, kaalikas, jõhvikad, redis / mahe peet, kaalikas	100	29	1.00	0.32	6.75	
	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :		689	27.88	20.61	99.40	
Läätsepikkpoiss / mahe läätsed		50	91	3.92	2.33	13.51	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			680	25.91	22.45	95.29	

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; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar

Raatuse kooli koolilõuna 13.11- 17.11.23		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	50	76	10.28	3.76	0.38	
	Bechamell kaste (valge kaste)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Aurutatud rohelistes herned	50	35	2.60	0.20	6.80	
	Keedetud kurkumiris / mahe	50	68	1.35	0.57	14.35	
	Keedetud tatar	50	60	2.08	0.70	11.60	
	Jääsalat, porgand, rohelistes oad, peet / mahe porgand, peet	100	30	1.35	0.22	6.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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 õunajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :		655	27.46	20.98	92.23		
Juurvija - hemepada		150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp / mahe veisehakkliha, sibul, kartul, porgand	250	201	11.86	8.75	18.58	1;3
	Kaerahelbe - õunakrõbedik / mahe õun	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65	2
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	150	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Kaalikas / mahe	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :		731	30.43	23.18	101.88		
Läätse-köögiviljapüreesup / mahe läätsed, sibul, porgand		250	354	14.17	19.71	31.03	2
Röstitud sepikukuubikud		20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	113	9.21	8.60	0.03	
	Valge kaste maitserohelisega	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud brokoli / mahe	50	15	1.53	0.17	2.68	
	Kartulipuder / mahe kartul, piim	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 tomat, porgand	100	24	1.30	0.33	4.62	
	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Banaan / mahe	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske paprika / mahe	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPÄEV KOKKU :		676	26.56	27.69	81.71		
Kikerherne kotlet ehk falafel / mahe kikerherned		50	60	2.72	0.62	10.20	1
KOOLILÕUNA	Köögiviljapüreesupp kanaga	250	160	8.90	7.63	15.17	2
	Röstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2
	Kohupiimavaht / mahe kohupiim	75	140	4.86	5.40	17.21	2
	Marjakissell / mahe kirss, tikker	75	54	0.12	0.01	13.11	
	Pria piimatooted / keefir, mahe piim	kuni 250					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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Õun / mahe	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske lillkapsas / mahe	100	22	1.60	0.20	4.60	
NELJAPÄEV KOKKU :		644	22.75	16.30	101.81		
Värskekapsasupp lihata / mahe kapsas, kartul, porgand, sibul		250	162	2.32	10.31	16.71	
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes / mahe tomat, paprika	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Keedetud odrakruup	50	57	1.45	0.35	12.39	1
	Ahjukaartulid 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 kaalikas	100	42	1.80	0.47	8.45	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	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					2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	Pirn / mahe	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand / mahe	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		656	21.64	22.51	96.36		
Hirsi - porgandikotlet / mahe hirss, porgand		50	53	1.42	2.28	7.03	1;2;3
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		672	25.77	22.13	94.8		

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; Rukkiseppik, Eesti Pagar; Täisteraseppik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseppik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar