

Raatuse kooli koolieine menüü 20.11-24.11.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Koolieine	Kartuli-klimbisupp / mahe sibul, porgand, kartul	200	211.62	4.65	8.50	30.16	1;2;3
	Ahjuõunasmuuti	150	130.01	2.58	2.12	25.50	2
	Leivatoode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			427.83	9.69	11.63	71.63	
Koolieine	Makaronid hakklihaga / mahe makaron	200	257.84	14.50	4.70	38.67	1
	Porgand / mahe	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			425.13	17.53	8.96	67.35	
Koolieine	Karrine kanakaste	130	197.61	10.96	12.60	10.20	2
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Kaalikas / mahe	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			456.37	18.66	18.41	55.61	
Koolieine	Ühepajatoit sealihaga / mahe kapsas, kaalikas, porgand, kartul	200	193.62	9.59	9.55	18.97	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	50	12.03	0.01	0.01	2.87	
	Leivatoode	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			370.22	13.73	14.03	47.72	
Koolieine	Tomatine hakklihakaste	130	117.96	7.93	7.16	5.84	
	Keedetud riis / mahe	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Valge redis	50	7.85	0.50	0.05	1.75	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
	Leivatoode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU:			432.64	14.21	12.66	65.28	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			422.44	14.77	13.14	61.52	

Raatuse kooli koolieine menüü 27.11-01.12.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Koolieine	Köögiviljasupp kanalihaga / mahe sibul, porgand, kartul	200	200.13	6.16	11.32	19.49	
	Maasika-jogurtidessert	130	193.86	2.59	6.20	31.49	2
	Leivatoode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			451.45	10.39	18.19	61.62	
Koolieine	Kartulivorm suvikõrvitsaga / mahe kartul	200	191.68	5.83	7.20	26.76	2;3
	Kaalikas / mahe	50	15.30	0.50	0.15	3.65	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook / mahe mustsõstrajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			386.14	9.68	11.75	60.56	
Koolieine	Hakklihakaste veiselihast	130	137.72	9.23	8.11	7.25	1;2
	Keedetud makaronid / mahe	130	207.58	5.41	3.82	37.18	1
	Porgand / mahe	50	16.85	0.50	0.20	3.85	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			450.61	16.93	15.97	59.88	
Koolieine	Sinepi-koorekaste kalkunilihaga	130	108.55	7.48	5.81	6.78	1;10;2
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Mahlajook / mahe õunajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatoode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			435.48	16.22	11.79	66.12	
Koolieine	Sealihapilaff / mahe riis	250	371.13	14.90	13.77	47.13	
	Värske kapsas / mahe	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	50	0.95	0.04	0.05	0.24	
	Leivatoode	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
REEDE KOKKU:			469.63	17.17	17.62	60.95	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			438.66	14.08	15.06	61.83	