

Raatuse kooli koolieine menüü 04.12-08.12.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Koolieine	Hakkliha - köögiviljasupp / mahe sibul, porgand, kartul, hakkliha	200	198.29	7.08	11.54	17.29	
	Kohupiimamagustoit marjadega	130	125.91	5.50	2.09	20.92	2
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	ESMASPÄEV KOKKU:		381.66	14.22	14.30	48.86	
Koolieine	Kana - kartuliroog / mahe kartul	200	218.59	13.73	7.39	25.58	
	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	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
	TEISIPÄEV KOKKU:		414.60	17.58	11.99	59.59	
Koolieine	Kalkunikaste ürtidega	130	133.36	7.90	8.76	6.08	1;2
	Keedetud riis/ mahe	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Peet / mahe	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	KOLMAPÄEV KOKKU:		440.25	14.59	14.45	62.84	
Koolieine	Makaronid veisehakklihaga / mahe hakkliha	200	288.10	11.60	9.75	38.26	1
	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	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
	NELJAPÄEV KOKKU:		453.83	14.64	13.96	66.74	
Koolieine	Sealihaguljašš	130	168.83	7.57	10.09	12.14	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	Kapsas / mahe	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Roheline tee	150	24.30	0.00	0.00	5.99	
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
	REEDE KOKKU:		425.91	13.27	14.07	62.47	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			423.25	14.86	13.75	60.10	

Raatuse kooli koolieine menüü 11.12-15.12.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Tomatine kanalihasupp / mahe kartul, sibul, porgand	200	147.10	8.86	5.30	16.72	
	Kakao - jogurtidessert	130	169.22	7.15	3.99	25.39	2
	Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01	
	Leivatooded	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			415.48	18.57	10.31	61.09	
KOOLIEINE	Sealiha ahjukartulitega / mahe kartul	200	303.25	12.57	10.64	40.63	
	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 mustsõstrajook	150	36.10	0.02	0.02	8.62	
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			441.80	14.78	14.56	63.98	
KOOLIEINE	Kodune hakklihakaste	130	99.25	7.43	5.68	4.97	1;2
	Keedetud tatar	130	155.00	5.41	1.82	30.17	
	Kõrvits / mahe	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatooded	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			381.44	15.86	11.73	54.45	
KOOLIEINE	Kartuli - hapukoorevorm / mahe kartul	200	275.73	6.35	16.63	26.34	2
	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	
	Leivatooded	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			447.67	9.68	20.79	55.51	
KOOLIEINE	Kana-koorekaste	130	153.06	8.49	10.34	6.94	1;2
	Keedetud riis / mahe	130	168.20	3.28	1.41	35.49	
	Kapsas	50	11.95	0.55	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Kummeli tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
REEDE KOKKU:			437.04	14.01	15.55	60.50	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			424.68	14.58	14.59	59.11	