

Raatuse kooli koolieine menüü 06.11-10.11.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Koolieine	Haklihasupp / mahe kartul, sibul, porgand	200	215.99	6.84	15.52	13.19	
	Maasika-banaani jogurtikokteil/ mahe jogurt	150	89.43	3.45	2.37	13.83	2
	Leivatoode	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			420.35	13.57	19.23	48.31	
Koolieine	Kartuli vormiroog ürtidega / mahe kartul	200	194.61	6.28	6.76	27.93	2;3
	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	
	Leivatoode	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			390.63	10.13	11.35	61.93	
Koolieine	Koorene sealihakaste	130	123.20	9.02	7.66	4.86	1;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
	Maitsevesi	150	2.86	0.10	0.14	0.71	
	Leivatoode	40	114.93	3.28	1.35	21.30	1;11;2
KOLMAPÄEV KOKKU:			445.62	18.67	14.09	61.62	
Koolieine	Hakliharisoto / mahe riis, sibul, porgand	200	256.71	11.90	6.25	38.89	
	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	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
NELJAPÄEV KOKKU:			389.20	15.02	10.58	59.46	
Koolieine	Kanastrooganov	130	146.74	9.71	8.87	7.38	1;2
	Keedetud kartulid / mahe	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	Punane kapsas	50	13.05	0.80	0.10	2.70	
	Kastmevalik salatitele	5	28.14	0.05	3.03	0.24	10;2
	Piparmündi tee	150	18.23	0.00	0.00	4.49	
	Leivatoode	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU:			427.58	16.48	13.20	61.53	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			414.68	14.77	13.69	58.57	

Raatuse kooli koolieine menüü 13.11-17.11.2023		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLIEINE	Minestroone sealihaga / mahe kartul, porgand, sibul	200	172.07	7.64	11.49	10.29	1;9
	Hapukoor, R 20 %	10	20.40	0.28	2.00	0.36	2
	Kohupiimakreem / mahe kohupiim	130	186.42	8.57	3.02	30.65	2
	Marja toormoos	20	12.96	0.11	0.01	3.01	
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
ESMASPÄEV KOKKU:			449.31	18.24	17.20	54.96	
KOOLIEINE	Küpsetatud kartulid tomati ja juustuga / mahe kartul	200	297.71	12.76	12.46	35.02	2
	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	
	Leivatooded	20	57.46	1.64	0.67	10.65	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU:			403.02	15.05	16.51	50.47	
KOOLIEINE	Kalkuniguljašš	130	159.68	7.68	9.04	12.04	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
	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:			457.02	14.12	14.73	67.15	
KOOLIEINE	Mulgikapsad sealihaga	130	92.87	9.87	2.85	7.02	1
	Keedetud kartulid / mahe	130	135.23	3.46	0.18	30.76	
	Peet	50	21.50	0.80	0.10	4.35	
	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:			400.03	16.66	7.19	66.95	
KOOLIEINE	Tatar hakklihaga	200	296.87	11.58	12.43	36.13	
	Kõrvits / mahe	50	10.00	0.40	0.05	2.40	
	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	30	86.20	2.46	1.01	15.97	1;11;2
REEDE KOKKU:			439.43	14.49	16.52	59.23	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			429.76	15.71	14.43	59.75	