

Teemapäevad Tähed taldrikus: Peep Petsoni nädal

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
Jaana Poska kooli koolilõuna menüü 01.04-07.04 vanus 16–19 ja enam						
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	10
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38 1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13
	Peet, hapukapsas, jõhvikas, oad (mahe)	120	36	1.44	0.36	7.74
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74 11
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93 1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPÄEV KOKKU :		829	38.40	25.80	110.67	
Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78	
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha)	150	150	6.55	8.35	6.92
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20 9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	120	29	1.23	0.30	6.45
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24 11
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91 1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10
TEISIPÄEV KOKKU :		797	22.98	26.54	118.03	
Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes)	60	74	3.41	0.69	12.52 1	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17 4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60 1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12 1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20
	Punane kapsas(mahe), hernes(mahe), porgand(mahe), spinal	120	44	2.91	0.45	8.52
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23 10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74 11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94 1;11;2
Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
KOLMAPÄEV KOKKU :		832	32.48	29.23	112.79	
Aedviljahautis ubadega (mahe uba, porgand)	150	90	2.59	4.91	11.16	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07 1;2
	Aurutatud roheline oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92
	Hiina kapsas, redis, mais(mahe), porgand(mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70 10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74 11
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59 1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
NELJAPÄEV KOKKU :		831	31.00	27.41	118.00	
Köögivilja - ricotta kotlet (mahe muna, porgand)	60	66	4.74	1.76	8.27 1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kartuli-zuccini kreemsupp kanaga (mahe kartul)	300	262	14.53	15.98	15.80 2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30 1;2
	Puuviiljasalat	150	50	0.63	0.40	12.03
	Vaniljekaste	20	26	0.60	0.50	4.65 2
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91 2
	Vesi	180	0	0	0	0
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91 1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :		843	30.37	22.63	130.03	
Köögiviljasupp kikerhermestega (mahe kikerhermes, porgand, kartul)	300	199	3.99	9.71	24.87	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		826	31.05	26.32	117.9	

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; Õne 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. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootarendus@balticrest.com

Teemapäevad Tähed taldriku: YONNA nädal

Jaani Poska kooli koolilõuna menüü 08.04- 14.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Maksastrooganov	150	126	6.60	7.38	8.62	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jäasalat, porgand(mahe), rohelised oad(mahe), peet	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			858	25.70	28.23	127.92	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	182	7.02	7.81	18.39	2
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	101	12.19	5.41	0.91	
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Ahjuporgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kapsas, mais(mahe), kurk, rukola	120	48	2.20	0.53	9.57	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			852	31.17	29.50	117.67	
	Herne-kartulikolet (mahe kartul,muna)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas(mahe), hernes(mahe), porgand(mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			880	35.66	30.51	116.38	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand,muna)	60	85	2.69	2.87	13.52	3
KOOLILÕUNA	Tomatine kalapasta	350	540	22.93	21.09	64.56	1;4
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet	120	28	1.59	0.24	5.70	9
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3.69	1.51	23.96	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60	
	NELJAPÄEV KOKKU :			883	34.73	31.13	119.03
	Kartuli ja riisipajaroog punaste läätsedega (mahe läätsed,riis,kartul)	300	459	13.71	17.62	62.24	
KOOLILÕUNA	Läätsesupp kanalihaga (mahe porgand,läätsed)	300	383	20.31	21.66	27.88	2
	Sepiku - õunavorm	60	138	2.81	2.29	25.91	1;2;3
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	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 :			864	32.10	28.16	120.83	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhernes,lillkapsas)	300	274	7.98	16.09	24.75	2
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			867	31.87	29.51	120.37	

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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe pörandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Teemapäevad Tähed taldriks: Robert Rooli nädal

Jaan Poska kooli koolilõuna menüü 15.04- 21.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			862	35.14	30.17	111.13	
Köögiiviljarisoto (mahe riis, hernes, mais, porgand)		300	421	7.42	13.24	69.18	
KOOLILÕUNA	Kana magushapus kastmes	150	129	8.31	4.03	15.02	11
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	120	29	1.23	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	20	113	0.20	12.13	0.94	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80	
TEISIPÄEV KOKKU :			788	24.13	23.39	123.47	
Porgandikotlet (mahe muna, porgand)		60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3
KOOLILÕUNA	Pikitud seapraad	60	140	11.23	9.21	3.46	10
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Hautatud hapukapsas	60	57	0.65	2.23	8.56	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinaal	120	27	1.59	0.39	5.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust	10	10	1.40	0.40	0.24	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamooss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			852	30.75	28.69	120.02	
Kikerhernekaste seentega (mahe kikerhernes)		150	130	5.39	4.37	15.72	2
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Hiinakapsas, mais (mahe), redis, peet	120	53	2.17	0.41	10.83	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			866	28.20	28.03	126.96	
Kapsakotlet (mahe muna)		60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3
KOOLILÕUNA	Tomatine frikadellisupp	300	257	13.89	13.72	20.62	1;3;4
	Hapukoore, R 20 %	30	61	0.84	6.00	1.08	2
	Keefirtarretis	100	168	4.12	1.88	33.10	2
	Marjapüree	20	6	0.12	0.01	1.21	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			800	26.18	24.77	118.96	
Taipärane läätsesupp (mahe läätsed, kartul, porgand)		300	382	21.00	10.48	51.92	
NÄDALA KESKMIINE KOKKU:			834	28.88	27.01	120.11	

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; Õne 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. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressil: tootarendus@balticrest.com

Jaan Poska kooli koolilõuna menüü menüü 29.04- 05.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe porgand)	150	156	11.72	9.78	6.77	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	100	2.81	2.31	16.38	1;3
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, peet	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
ESMASPÄEV KOKKU :			823	33.78	24.37	118.00	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha,muna)	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.05	3.03	0.23	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01	
Värske paprika	180	51	1.98	0.36	11.52		
TEISIPÄEV KOKKU :			899	30.33	25.12	141.23	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand,uba)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
KOOLILÕUNA	Kodused kananagitsad (mahe muna)	60	106	13.82	2.84	6.26	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahjuorgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas, punane peakapsas(mahe), kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			804	32.61	25.61	112.94	
	Maisi- oakotlet (mahe muna,uba,mais)	60	91	3.16	2.77	13.55	3
KOOLILÕUNA	Selge kalasupp	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Mõnus kohupiimakreem	130	209	5.97	6.59	30.56	2
	Piimatooted (mahe piim,keefir)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Vesi	20	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	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 :			789	26.14	21.99	121.49	
	Borš ubadega (mahe kartul,uba,porgand)	300	116	2.94	3.37	18.93	1
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			829	30.72	24.27	123.42	

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; Õne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar, Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar. Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com