

J.Poska kooli koolilõuna menüü 03.06- 07.06 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, peet, kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1,11,2
	Pärm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>871</b>	<b>38.50</b>	<b>26.20</b>	<b>120.70</b>	
	Aedviljakarri ubadega (mahe uba)	150	152	5.28	8.33	15.87	2
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand)	300	224	11.35	14.57	14.70	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Hiiina kapsas, kaalikas, mais, peet	120	58	2.17	0.47	11.97	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	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 piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	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	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>841</b>	<b>27.81</b>	<b>27.86</b>	<b>125.56</b>	
	Lillkapsa-läätseorsoto (mahe läätsed, lillkapsas)	300	386	15.75	5.10	68.44	1
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10,2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	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		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>811</b>	<b>31.51</b>	<b>26.69</b>	<b>113.39</b>	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, muna, hernes)	60	101	5.54	4.63	9.40	1,2,3
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1,11,2,3,4
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	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	
	Hiiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	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	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>856</b>	<b>27.69</b>	<b>29.04</b>	<b>121.65</b>	
	Köögiviljakotlet (mahe kartul, hernes, muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1,3
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul)	300	242	11.40	13.96	19.17	
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe riis, piim, õun)	150	290	2.68	11.61	43.98	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 kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1,11,2
	Porgand (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>849</b>	<b>21.49</b>	<b>28.75</b>	<b>127.93</b>	
	Kaalikapüreesupp (mahe sibul, kartul, kikerhernes)	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Rõstitud sepikuuibikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1,2
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>845</b>	<b>29.4</b>	<b>27.71</b>	<b>121.85</b>	

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; Maisgaleet; 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 aadressilt: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 10.06- 14.06 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais,hernes)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud kurkumiriis (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jääsalat, 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)	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>821</b>	<b>28.95</b>	<b>26.73</b>	<b>118.69</b>
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes,porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha,muna)	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.10	6.06	0.47	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	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)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>864</b>	<b>29.63</b>	<b>28.00</b>	<b>126.28</b>	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	50	65	1.42	1.37	12.06	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas (mahe), tomat (mahe), porgand (mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.15	9.09	0.70	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	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	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>910</b>	<b>37.30</b>	<b>28.74</b>	<b>124.94</b>	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes,porgand)	60	72	3.27	0.75	12.24	1
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>845</b>	<b>28.8</b>	<b>29.46</b>	<b>118.8</b>	

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