

J.Poska kooli koolilõuna menüü 02.09- 08.09 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	
	Bechamelli 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	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Hiinakapsas, peet(mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPAEV KOKKU :			794	37.55	18.07	118.52	
Aedviljakarri ubadega (mahe porgand,oad)	150	152	5.28	8.33	15.87	2	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron)	300	387	21.75	7.05	58.01	1
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, kaalikas	120	29	1.23	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	25	140	0.29	15.22	0.61	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kapsas	100	24	1.10	0.20	5.40		
TEISIPAEV KOKKU :			829	32.90	26.59	118.12	
Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerhermes, porgand)	300	203	7.12	8.89	25.31		
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1,2
	Röstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Punane kapsas(mahe), paprika(mahe), porgand(mahe), spinal	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
	Kodujuust R5%	5	5	0.70	0.20	0.12	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 õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
Ploom	70	30	0.49	0.42	6.58		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPAEV KOKKU :			880	32.35	31.17	118.64	
Riisikotlet aedviljadega (mahe porgand, 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
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiina kapsas, redis, mais(mahe), porgand(mahe)	100	42	1.66	0.40	8.78	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 mustsõstramahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	100	56	3.65	2.66	4.53	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPAEV KOKKU :			900	32.26	30.23	126.92	
Köögiviljakotlet (mahe porgand,muna,hernes,kartul)	60	65	1.37	3.08	8.57	1,3	
KOOLILÕUNA	Talupojasupp sealihaga (mahe porgand,kartul)	300	258	19.94	12.02	18.05	1,9
	Hapukoor, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Marja-jogurtikreem	120	132	4.34	6.03	15.43	1,2
	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	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40	
REEDE KOKKU :			787	34.87	24.37	106.65	
Köögiviljapüreesupp lihata(mahe kartul,porgand,lillkapsas,läätsed)	300	189	6.84	8.24	24.24	2	
Röstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2	
NADALA KESKMINE KOKKU :			838	33.99	26.09	117.77	

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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 09.09- 15.09 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
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kurkumiris (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kaalikas, mais (mahe), kurk, rukola	120	50	2.17	0.56	10.14	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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 õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Pirn	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60	
ESMASPAEV KOKKU :			823	28.19	26.61	121.30	
Juurvilja - hemepeada (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 peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	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	60	14	0.62	0.15	3.22	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Arbuus	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
TEISIPAEV KOKKU :			856	29.85	31.73	114.03	
Kikerherne - mangokarri	150	206	6.22	11.67	16.60	2	
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 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), tomat(mahe), porgand(mahe), spinat	120	29	1.56	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	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)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Oun (mahe)	70	24	0.35	0.21	5.04	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPAEV KOKKU :			843	38.17	26.51	112.43	
Kapsa - riisikotlet (mahe riis, muna)	60	71	2.13	2.50	10.22	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kröbe kalafilee pulgake (mahe muna)	60	87	12.71	0.99	6.79	1;2;3;4
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kapsas, porgand(mahe), mais(mahe), tomat(mahe)	60	26	0.87	0.24	5.62	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 mustsõstramahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
NELJAPAEV KOKKU :			816	28.68	28.57	113.74	
Peedi-kikerherne kotlet	60	74	3.41	0.69	12.52	1	
KOOLILÕUNA	Köögiviljasupp kanalihaga (mahe brokkoli, lillkapsas, porgand, kartul, riis)	350	350	10.77	19.80	34.10	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1
	Vesi	150	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Ploom (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	REEDE KOKKU :			889	23.27	25.58	143.11
Seenepüreesupp (mahe kartul)	350	323	5.52	20.00	32.05	1;2	
Röstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			845	29.63	27.8	120.92	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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

J.Poska kooli koolilõuna menüü 16.09- 22.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	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(mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0.09	4.87	0.19	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirm	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			861	38.45	25.56	117.42	
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9
KOOLILÕUNA	Värsekapsa - veisehakklihahautis (mahe porgand, veisehakkliha)	150	126	8.21	7.92	6.81	
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peakapsas, kõrvits, aurutatud brokoli(mahe), redis	60	14	0.89	0.11	2.86	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piimatooted (mahe piim)	50	28	1.82	1.33	2.26	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			829	28.24	28.84	117.51
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150	89	3.16	4.91	7.88	9
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Punane kapsas(mahe), kõrvits, porgand(mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Kodujuust R5%	5	5	0.70	0.20	0.12	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	
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00	
	Piimatooted (mahe piim)	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPÄEV KOKKU :			880	29.37	31.02	123.35	
	Maisi- oadotlet (mahe muna,mais)	60	91	3.16	2.77	13.55	3
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Redis, kurk, peet(mahe), mais (mahe)	120	50	1.87	0.35	10.50	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Oun (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
NELJAPÄEV KOKKU :			850	31.74	26.72	122.84	
	Läätsedikpõiss (mahe läätsed,riis)	60	110	4.71	2.80	16.21	1
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul,porgand)	350	285	12.32	14.67	26.85	
	Hapukoore, R 20 %	10	20	0.28	2.00	0.36	2
	Vanilje-kooretarretis (mahe piim)	130	186	5.19	8.07	22.39	2
	Marjasegu	25	1	0.16	0.02	0.02	
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Värske melon (mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
REEDE KOKKU :			786	27.21	28.49	104.48	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega(mahe kartul,uba)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
NADALA KESKMIINE KOKKU:			841	31	28.13	117.12	

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; Örne 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 aadressilt: tootearendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 23.09- 29.09 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekaste (mahe veisehakkliha,porgand)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud taistera 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	
	Porgand(mahe), kõrvits, kaalikas, varsseller	120	30	1.17	0.30	7.02	9
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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 õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Ploom	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
ESMASPAEV KOKKU :			843	32.13	26.09	119.23	
Köögiviljansoto (mahe riis,hernes,mais,porgand)	300	421	7.42	13.24	69.18		
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2;4
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Kaalikas, punane peakapsas, kurk, rukola	60	14	0.87	0.20	2.78	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
TEISIPAEV KOKKU :			839	28.14	28.64	119.87	
Uhepajatoit kikerhernestega (mahe kartul,porgand)	300	258	6.31	12.14	31.91		
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud taistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Porgand(mahe), aurutatud brokoli(mahe), mais(mahe), valge peakapsas	120	56	2.45	0.52	11.74	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Oun (mahe)	70	30	0.49	0.42	6.58	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPAEV KOKKU :			858	32.28	29.01	120.77	
Hirsi - porgandikotlet (muha muna,läätsed,porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna)	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Tomat(mahe), porgand(mahe), kaalikas, hernes(mahe)	120	46	2.37	0.39	9.69	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted (mahe piim)	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
	Banaan (mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kapsas	100	10	0.60	0.10	2.10		
NELJAPAEV KOKKU :			824	27.88	27.97	117.27	
Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10	
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand,kartul)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1;2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Värske Melon (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kurk	100	24	1.10	0.20	5.40	
	REEDE KOKKU :			799	28.16	19.78	126.20
Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand,läätsed)	350	269	9.17	13.40	31.02	2;9	
Rõstitud sepiukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			833	29.72	26.3	120.67	

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 sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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

J.Poska kooli koolilõuna menüü 30.09- 06.10 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet(mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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)	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
	Pirm	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			843	34.52	24.09	122.76	
Värskekapsa-läätsehautis (mahe läätsed,porgand)	150	137	6.52	4.39	17.37		
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste	150	177	9.80	11.93	8.00	1,2
	Rõstitud suvikõrvits	60	47	1.14	3.76	2.61	
	Ahjupartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Jääsalat, porgand(mahe), redis, kaalikas	60	14	0.62	0.15	3.22	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	90	259	7.39	3.03	47.91	1,11,2
	Ploom	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
TEISIPÄEV KOKKU :			788	24.19	26.22	115.10	
Roheline pastaroog (mahe pasta,hernes)	300	494	14.62	22.67	59.36	1,2	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Peet(mahe), mais(mahe), valge redis, salatilehtede segu	120	53	2.11	1.55	11.58	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10,2
	Kodujuust R5%	10	10	1.40	0.40	0.24	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)	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	30	0.49	0.42	6.58		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			819	32.42	26.09	119.12	
Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna,lillkapsas)	60	66	2.38	2.91	8.08	1,3	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss(mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1,11,2,3,4
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	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(mahe), hapukapsas, tomat(mahe), oad	60	17	0.76	0.11	3.40	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	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)	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
	Pirm (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPÄEV KOKKU :			839	32.74	26.09	116.76	
Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul,kikerhernes,muna)	60	108	4.49	3.35	14.87	1,11,3	
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka(mahe kartul)	350	350	17.71	17.80	31.06	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis	150	150	4.79	2.10	27.26	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Piimatooted (mahe piim)	20	11	0.73	0.53	0.91	2
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1,11,2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
REEDE KOKKU :			852	29.87	27.07	124.25	
Läätsesupp sulajuustuga (mahe porgand,läätsed)	300	345	18.47	14.87	35.31	2	
NADALA KESKLINE KOKKU:			828	30.75	25.91	119.6	

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; Örne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisgalet; 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: tootarendus@balticrest.com