

J.Poska kooli koolilõuna menüü 04.11- 10.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipada kõõvilijadega (mahe mais,hernes)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, uba)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	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), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	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 (sidrun-kurk)	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>817</b>	<b>29.44</b>	<b>26.40</b>	<b>117.29</b>	
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
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes, porgand)	60	105	3.59	3.48	13.87	1
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	100	48	1.80	0.40	9.98	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>886</b>	<b>34.22</b>	<b>28.24</b>	<b>128.44</b>	
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Pasta peedikreemiga (mahe panned, peet)	300	444	18.13	13.03	63.01	1;2
	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), paprika (mahe), porgand(mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.50	0.40	0.21	
	Seemnesegu (mahe)	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamah)	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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>820</b>	<b>29.20</b>	<b>26.24</b>	<b>119.72</b>	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis,porgand,muna,hernes)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Aurutatud roheline oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	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	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	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 (kurk)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>906</b>	<b>38.01</b>	<b>29.19</b>	<b>123.06</b>	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	252	11.24	12.31	24.67	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp (mahe brokoli,kartul)	300	276	9.04	13.46	33.69	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem (mahe maitsestatamata jogurt)	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin-kiivi)	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>851</b>	<b>27.44</b>	<b>28.56</b>	<b>121.50</b>	
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>856</b>	<b>31.66</b>	<b>27.73</b>	<b>122</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Maisigalet; Kaeraseppik, 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

J.Poska kooli koolilõuna menüü 11.11- 17.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kanapasta (mahe makaron)	300	457	19.00	17.92	54.59	1,2
	Lillkapsa-läätseorsoto (mahe läätsed, lillkapsas)	300	386	15.75	5.10	68.44	1
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (maasikas-mustikas)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>859</b>	<b>31.38</b>	<b>26.68</b>	<b>124.81</b>	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe veisehakkliha, muna)	60	109	12.22	4.19	5.24	1,2;3
	Piimakaste (mahe)	100	87	2.01	6.33	5.83	1,2
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	60	88	2.20	3.36	12.78	1,3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	31	1.85	0.31	6.58	
	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 (kurk-sidrun)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Marjamorss	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	
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>858</b>	<b>30.82</b>	<b>27.48</b>	<b>125.46</b>	
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
	Chilli sin carne (mahe porgand,mais)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Kartulipuder (mahe kartul)	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	2	11	0.02	1.22	0.05	10;2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	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	
Mandariin (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>838</b>	<b>36.69</b>	<b>28.61</b>	<b>108.08</b>	
KOOLILÕUNA	Hautatud kalkuniliha	60	92	12.33	4.51	0.45	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Kikerhernepikkpoiss (mahe porgand)	60	84	3.43	2.26	11.30	1
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Hinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	120	28	1.59	0.24	5.70	9
	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 (sidrun)	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)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>831</b>	<b>30.60</b>	<b>27.15</b>	<b>118.62</b>	
KOOLILÕUNA	Minestroone sealihaga (mahe porgand, kartul, uba)	300	258	11.46	17.24	15.43	1,9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Hernesupp lihata (mahe hernes, porgand)	300	267	7.08	12.85	33.74	1
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir, maasikas)	150	150	4.79	2.10	27.26	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk)	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>827</b>	<b>26.50</b>	<b>27.83</b>	<b>118.58</b>	
<b>NÄDALA KESKINE KOKKU :</b>			<b>842</b>	<b>31.2</b>	<b>27.55</b>	<b>119.11</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.  
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; Õrne sepik, Eesti Pagar; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kaneipseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepik, 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: tootearendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 18.11- 24.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha,mais)	150	156	10.31	6.43	14.09	
	Köögivilja-kikerheme vokiroog (mahe porgand, kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31	
	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	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 (kurk)	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
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPAEV KOKKU :</b>			<b>835</b>	<b>32.94</b>	<b>24.79</b>	<b>117.56</b>	
KOOLLÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna,läätsed,porgand,maits. jogurt)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, kaalikas	120	29	1.23	0.30	6.45	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (apelsin-kiivi)	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
<b>TEISIPAEV KOKKU :</b>			<b>847</b>	<b>31.39</b>	<b>29.01</b>	<b>118.05</b>	
KOOLLÕUNA	Hautatud sealih 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
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	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	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun)	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		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>KOLMAPAEV KOKKU :</b>			<b>859</b>	<b>32.78</b>	<b>33.94</b>	<b>108.57</b>	
KOOLLÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand)	150	130	9.90	5.89	10.16	4
	Köögiviljakotlet (mahe porgand,kartul,hernes,muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiina kapsas, kaalikas, mais (mahe), peet (mahe)	120	58	2.17	0.47	11.97	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3.42	6.56	3.72	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (maasikas-mustikas)	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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>NELJAPAEV KOKKU :</b>			<b>857</b>	<b>28.13</b>	<b>30.96</b>	<b>122.68</b>	
KOOLLÕUNA	Kalkuni-lillkapsasupp (mahe lillkapsas, kartul, porgand)	300	187	14.66	7.81	15.68	
	Tomati - läätsesupp (mahe porgand, läätsed)	300	234	8.76	9.86	26.70	9
	Kuldne sepikuvorm (mahe porgand, muna, piim)	100	235	5.02	6.55	39.57	1;2;3
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi (kurk-sidrun)	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)	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		
<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>800</b>	<b>29.86</b>	<b>20.07</b>	<b>126.52</b>	
<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>840</b>	<b>31.02</b>	<b>27.75</b>	<b>118.68</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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; Maisigaleet; 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 25.11- 01.12 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	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Kikerhemepilaff (mahe porgand, riis, kikerhernes)	300	450	14.62	6.62	78.37		
	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 (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	15	82	3.42	6.56	3.72	11	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi (kurk)	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Mahlajook (mahe õunamahla)	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	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>858</b>	<b>30.65</b>	<b>29.95</b>	<b>117.40</b>		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	90	12.56	4.44	0.08		
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3	
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16		
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	31	1.85	0.31	6.58		
	Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	3	16	0.68	1.31	0.74	11	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi (sidrun)	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	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	
Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49			
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>812</b>	<b>32.15</b>	<b>25.96</b>	<b>117.48</b>		
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	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78		
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9	
	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 (mahe), kapsas	120	31	1.62	0.30	6.18		
	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 (apelsin)	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	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>840</b>	<b>27.03</b>	<b>29.08</b>	<b>119.36</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59		
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2	
	Maisi- oadkotlet (mahe muna, mais)	60	91	3.16	2.77	13.55	3	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	120	28	1.59	0.24	5.70	9	
	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 (kurk-sidrun)	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>830</b>	<b>30.98</b>	<b>27.05</b>	<b>118.08</b>		
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	296	15.89	12.50	32.50	1	
	Kaalikapüreesupp (mahe kartul, porgand)	300	235	6.13	12.82	23.94	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
	Marja- rukkivaht	100	127	1.06	0.24	30.34	1	
	Piim, R 3.5%	50	32	1.60	1.75	2.33	2	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi (kurk)	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95		
	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	
	Mandariin (mahe)	70	21	0.49	0.07	4.97		
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>798</b>	<b>28.38</b>	<b>18.43</b>	<b>131.27</b>	
	<b>NADALA KESKMINE KOKKU :</b>			<b>827</b>	<b>29.84</b>	<b>26.09</b>	<b>120.72</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

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 rukkiteradeaga, 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