

Jaan Poska kooli koolilõuna menüü 28.10- 03.11 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalagüljašš (mahe porgand)	150	183	8.66	9.90	14.90	1;2;4
	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 (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	10;2
	Seemnesegu (mahe)	11	60	2.51	4.81	2.73	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPAEV KOKKU :			870	31.78	28.87	120.08	
Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	300	450	14.62	6.62	78.37		
KOOLILÕUNA	Kana-lillkapsahautis (mahe lillkapsas, porgand)	150	152	13.06	8.59	6.96	
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Kartuli - kõrvitsapuder (mahe kartul, piim)	60	58	1.28	2.33	8.20	2
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	31	1.85	0.31	6.58	
	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	
	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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPAEV KOKKU :			836	31.73	27.52	119.83	
Chilli sin carne taimse hakisega (mahe porgand, paprika, mais)	150	174	9.52	8.65	14.43	1	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	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 (mahe), kapsas (mahe)	120	31	1.62	0.30	6.18	
	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, 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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
KOLMAPAEV KOKKU :			845	30.40	27.69	121.47	
Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3	
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Röstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud päri 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	3	17	0.03	1.83	0.07	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	
	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
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
NELJAPAEV KOKKU :			863	31.83	29.06	120.25	
Peedi-kohupiimakotlet (mahe peet, muna, rohelistes herned)	60	74	4.69	2.51	8.04	1;2;3	
KOOLILÕUNA	Borš veiselihaga (mahe peet, kartul, porgand)	300	244	8.70	14.06	21.58	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasika-jogurtidessert	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			862	25.06	32.18	116.86	
Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe lillkapsas, mais, porgand)	300	199	7.94	7.82	28.20	2	
Röstitud sepikuuibikud	10	41	2.11	0.65	6.15	1;2	
NADALA KESKMINE KOKKU:			855	30.16	29.06	119.7	

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