

J.Poska kooli koolilõuna menüü 06.01- 12.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Bechameil kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2
	Aedviljakarti ubadega (mahe porgand)	150	152	5.28	8.33	15.87	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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalk salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemnesegu (mahe)	7	38	1.60	3.06	1.74	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	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		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
<b>ESMASPAEV KOKKU :</b>		<b>838</b>	<b>35.51</b>	<b>28.47</b>	<b>111.67</b>		
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	60	108	10.82	4.47	6.28	1,3
	Läätsepikkpoiss (mahe läätсед, riis)	60	110	4.71	2.80	16.21	1
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Aurutatud rohelised 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	
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad, redis	120	35	1.20	0.39	8.10	
	Kastmevalk 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	180	3	0	0	0.86	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Õun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
<b>TEISIPAEV KOKKU :</b>		<b>850</b>	<b>34.02</b>	<b>26.19</b>	<b>120.57</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
	Köögiviljahautis (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	300	330	8.82	17.62	34.12	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), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalk salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.70	0.20	0.12	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>KOLMAPAEV KOKKU :</b>		<b>913</b>	<b>33.21</b>	<b>33.47</b>	<b>122.62</b>		
KOOLILÕUNA	Köögivilja pajaroog sealihaga (mahe porgand)	150	112	5.68	7.28	7.35	
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, muna, hernes, porgand)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	Kastmevalk salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0	0	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
Valge redis	100	24	0.50	0.20	6.00		
<b>NELJAPAEV KOKKU :</b>		<b>830</b>	<b>24.88</b>	<b>24.36</b>	<b>132.25</b>		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe kartul, porgand, uba)	300	217	11.12	13.34	14.48	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe lillkapsas, kikerhe)	300	274	7.98	16.09	24.75	2
	Röstitud sepikuuibikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Brownie (mahe muna, peet)	100	349	4.41	17.85	40.28	1;2;3
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	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	
	Nuikapsas	100	16	1.00	0.10	3.50	
<b>REEDE KOKKU :</b>		<b>849</b>	<b>22.45</b>	<b>33.90</b>	<b>112.68</b>		
<b>NADALA KESKMINNE KOKKU:</b>		<b>856</b>	<b>30.01</b>	<b>29.28</b>	<b>119.96</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 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: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 13.01- 19.01 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		
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1,2	
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes, porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80		
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16		
	Keedetud kurkumiris (mahe)	60	82	1.62	0.69	17.22		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad, peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	8	44	1.82	3.50	1.99	11	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86		
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	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>886</b>	<b>35.71</b>	<b>28.39</b>	<b>124.75</b>		
KOOLILÕUNA	Kala tomati ja paprika kastmes (mahe porgand)	150	130	9.90	5.89	10.16	4	
	Oakotlet (Vegan) (mahe porgand)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10	
	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	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	0	0.86		
	Mahlajook (mahe õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	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>833</b>	<b>26.19</b>	<b>27.86</b>	<b>123.66</b>		
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	
	Lillkapsa - läätsepiilaff (mahe läätsed, lillkapsas, riis)	300	395	16.50	5.48	71.22		
	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	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	0	0.86		
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	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>855</b>	<b>36.37</b>	<b>32.21</b>	<b>105.60</b>		
KOOLILÕUNA	Kanapada (mahe porgand)	150	109	7.64	5.91	7.34	9	
	Kikerherme kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	60	72	3.27	0.75	12.24	1	
	Rõstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38		
	Hiinakapsas, varsseller, redis, peet (mahe)	120	28	1.59	0.24	5.70	9	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	5	27	1.14	2.19	1.24	11	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86		
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2	
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60			
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>819</b>	<b>26.76</b>	<b>27.51</b>	<b>119.26</b>		
KOOLILÕUNA	Frikadellisupp (mahe kartul, veisehakkliha, muna, porgand)	300	260	19.04	10.50	22.30	1,3	
	Läätse-kõõgiviljapüreesupp (mahe läätsed, porgand)	300	424	17.01	23.65	37.23	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2	
	Kaerahelbekrõbedik õunte ja jõhvikatega (mahe õun)	80	230	3.31	8.08	36.94	1,2	
	Vahukoore	20	71	0.50	7.00	1.40	2	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0	0	0.86		
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39		
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6.15	2.52	39.93	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>871</b>	<b>30.92</b>	<b>29.35</b>	<b>121.96</b>	
	<b>NADALA KESKMINE KOKKU:</b>			<b>853</b>	<b>31.19</b>	<b>29.06</b>	<b>119.05</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; Rukkisepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleet; 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

J.Poska kooli koollõuna menüü 20.01- 26.01 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08		
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2	
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9	
	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	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	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			
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>844</b>	<b>37.12</b>	<b>31.88</b>	<b>101.13</b>		
KOOLLÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59		
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2	
	Kõõgiviljakotlet (mahe muna, hernes, kartul, porgand)	60	65	1.37	3.08	8.57	1,3	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	78	1.71	1.64	14.47		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Peet (mahe), hapukapsas, jõhvikas, oad	120	36	1.44	0.36	7.74		
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	1	6	0.23	0.44	0.25	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	0.65	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			
<b>TEISIPÄEV KOKKU :</b>			<b>837</b>	<b>29.41</b>	<b>27.98</b>	<b>119.75</b>		
KOOLLÕUNA	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	
	Oa-kõrvitsahautis maisiga (mahe mais)	150	194	7.53	7.99	26.83		
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	6	33	1.37	2.62	1.49	11	
	Kodujuust R4-5%	10	10	1.40	0.40	0.24	2	
	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, keefir)	20	11	0.65	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>843</b>	<b>28.92</b>	<b>29.18</b>	<b>119.02</b>		
KOOLLÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe makaron, veisehakkliha)	300	387	21.75	7.05	58.01	1	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	18	1.84	0.20	3.21		
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe muna, kartul)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3	
	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)	2	11	0.46	0.87	0.50	11	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1.62	1.31	2.29	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)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
	<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>838</b>	<b>32.50</b>	<b>23.87</b>	<b>125.19</b>	
KOOLLÕUNA	Borš sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	230	9.09	12.20	21.58		
	Kõõgiviljasupp valgete ubadega (mahe kartul, porgand)	300	197	3.68	9.44	25.38		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2	
	Kama- kohupiimakreem marjadega	150	219	7.68	2.64	39.56	1,2	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
	<b>REEDE KOKKU :</b>			<b>805</b>	<b>25.75</b>	<b>22.61</b>	<b>123.83</b>	
	<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU :</b>			<b>833</b>	<b>30.74</b>	<b>27.1</b>	<b>117.78</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraaži 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; Rukkipsepik, Eesti Pagar; Täisterasepik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleet; 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: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koollõuna menüü 27.01- 02.02 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLLÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand)	150	155	8.86	10.69	6.50	1,2
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	300	123	7.64	0.88	22.33	9
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
	Seemnesegu (mahe)	6	33	1.37	2.62	1.49	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	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	0.65	0.53	0.91	2
	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	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
<b>ESMASPÄEV KOKKU :</b>			<b>867</b>	<b>32.38</b>	<b>26.96</b>	<b>123.57</b>	
KOOLLÕUNA	Hakklihakaste veiselihast (mahe veisehakkliha)	150	159	10.65	9.36	8.37	1,2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe läätsed, muna, porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1,2,3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10,2
	Seemnesegu (mahe)	2	11	0.46	0.87	0.50	11
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	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>818</b>	<b>30.60</b>	<b>22.14</b>	<b>126.92</b>	
KOOLLÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	60	132	11.23	9.43	0.89	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2
	Aedviljakarri kikerhernestega (mahe kikerhernes, porgand)	150	116	3.88	6.36	12.27	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Kõrvits, spinat, peet (mahe), kapsas (mahe)	120	31	1.62	0.30	6.18	
	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	
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	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		
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
<b>KOLMAPÄEV KOKKU :</b>			<b>899</b>	<b>29.35</b>	<b>34.49</b>	<b>121.32</b>	
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, paprika)	60	124	8.73	6.93	6.60	1,11,3
	Maisi- oadkotlet (mahe muna, mais)	60	91	3.16	2.77	13.55	3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1,2
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	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	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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1,11,2
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
<b>NELJAPÄEV KOKKU :</b>			<b>845</b>	<b>28.64</b>	<b>32.62</b>	<b>112.13</b>	
KOOLLÕUNA	Selge kalasupp (mahe kartul, porgand)	300	216	11.17	11.17	18.93	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe kartul, porgand)	300	207	3.44	12.43	21.80	1,9
	Kohupiimakreem marjadega	150	241	6.89	7.61	35.27	2
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe õunamah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	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>835</b>	<b>27.39</b>	<b>23.18</b>	<b>128.86</b>	
<b>NÄDALA KESKLINE KOKKU :</b>			<b>853</b>	<b>29.67</b>	<b>27.88</b>	<b>122.56</b>	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainete arvu arvutatakse päeva kaloraaži 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 rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigaleet; 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](mailto:tootearendus@balticrest.com)