

J.Poska kooli koolilõuna menüü 03.02-09.02 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene sealihakaste	150	142	10.40	8.84	5.61	1;2
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	119	6.41	4.83	12.78	
	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, jõhvikas, oad (mahe)	120	36	1.44	0.36	7.74	
	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Pim	70	30	0.28	0.28	7.42	
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPAEV KOKKU :			796	32.33	23.17	113.90	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe kikerhernes)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	60	50	1.14	3.62	3.40	1;2
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	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	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	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	0.65	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		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPAEV KOKKU :			889	36.16	31.88	117.66	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	300	450	14.62	6.62	78.37	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;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), hernes (mahe), porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	Kastmevalik salatitele	7	39	0.08	4.26	0.17	10;2
	Kodujuust R4-5%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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 mustsõstramaahl)	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	
Äpelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00		
KOLMAPAEV KOKKU :			858	29.49	30.87	118.98	
KOOLILÕUNA	Kalkunilihatükid ürtidega	60	92	12.34	4.52	0.59	
	Kõogivilja - kodujuustukotlet (mahe porgand, hernes, muna)	60	66	4.87	1.79	8.08	1;2;3
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	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)	100	24	1.32	0.20	4.75	9
	Kastmevalik salatitele	6	33	0.07	3.65	0.15	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPAEV KOKKU :			824	30.33	24.63	122.79	
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe kartul)	300	300	15.18	15.25	26.62	
	Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega (mahe kartul, uba)	300	171	3.68	10.85	16.09	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Maasika-jogurtidessert (mahe maasikas)	150	184	5.26	9.63	18.76	2
	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, keefir)	50	27	1.62	1.31	2.29	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		
REEDE KOKKU :			873	30.45	33.60	113.26	
NADALA KESKMINE KOKKU:			848	31.75	28.83	117.32	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraali 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; 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 10.02- 16.02 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Bolognesekast (mahe veisehakkliha, porgand)	150	165	11.05	8.08	12.12	
	Kikerhernekaste (mahe kikerhernes)	150	182	7.02	7.81	18.39	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud spagetid (mahe)	60	41	1.37	0.64	7.36	1
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelised oad (mahe), peet (mahe)	100	30	1.35	0.22	6.45	
	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	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40		
ESMASPÄEV KOKKU :			858	28.44	30.30	120.89	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, muna)	60	85	2.69	2.87	13.52	3
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	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	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			878	27.93	33.32	119.80	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Pasta peedikreemiga (mahe penned, peet)	300	444	18.13	13.03	63.01	1;2
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	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), hernes (mahe), porgand (mahe), spinat	120	44	2.91	0.45	8.52	
	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Banaan (mah)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			857	38.63	26.77	115.92	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Herne-kartulikotlet (mahe hernes, kartul, muna)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	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	
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	120	48	2.20	0.53	9.57	
	Kastmevalik salatitele	11	61	0.13	6.70	0.27	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	
	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
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
NELJAPÄEV KOKKU :			851	37.34	27.32	117.84	
KOOLILÕUNA	Uhaa (mahe kartul, porgand)	300	207	9.62	10.83	18.93	4
	Köögiviljapüreesupp (mahe kartul, porgand, hernes)	300	143	3.87	5.66	20.70	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Sepiku - õunavorm (mahe õun, muna)	100	230	5.40	4.18	41.36	1;2;3
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstar)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
REEDE KOKKU :			805	25.05	19.78	131.17	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			850	31.48	27.5	121.12	

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; 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 17.02- 23.02 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		
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, porgand)	300	229	5.50	11.24	27.90		
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1,2	
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33		
	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	
	Jäasalat, porgand (mahe), rohelistes oad (mahe), peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74		
	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	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	
	Oun	70	28	0.14	0.25	6.93		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
ESMASPÄEV KOKKU :			824	33.96	29.75	104.60		
KOOLILÕUNA	Uhepajatoit kanaga (mahe kartul, porgand)	300	242	15.69	9.59	25.54		
	Porgandikotlet (mahe porgand, muna)	60	96	2.49	3.27	14.82	1;2;3	
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16		
	Porgand (mahe), aurutatud brokoli (mahe), redis, valge peakapsas	120	31	1.85	0.31	6.58		
	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	180	3	0.13	0.17	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2	
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
	Kõrvits	100	20	0.80	0.10	4.80		
	TEISIPÄEV KOKKU :			827	32.42	30.80	110.53	
	KOOLILÕUNA	Pikkpoiss munaga (mahe veisehakkliha, muna)	60	95	9.40	3.74	5.69	1;10;2;3
Chilli sin carne (mahe porgand, uba, mais)		150	129	4.84	4.39	19.33		
Piimakaste basiilikuga (mahe)		100	89	2.14	6.35	6.07	1;2	
Hautatud hapukapsas		60	57	0.65	2.23	8.56		
Keedetud kartulid (mahe)		60	62	1.60	0.08	14.20		
Keedetud pärl kuskuss		60	75	2.30	1.56	13.12	1	
Hiinakapsas, paprika (mahe), porgand (mahe), spinat		120	27	1.59	0.39	5.22		
Kodujuust R4-5%		20	21	3.00	0.80	0.42		
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		
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)		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			
KOLMAPÄEV KOKKU :			902	32.47	29.20	129.00		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4	
	Kapsakotlet (mahe muna)	60	72	1.95	3.10	9.70	1;2;3	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2	
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06		
	Kapsas (mahe), mais (mahe), kurk, rukola	120	48	2.20	0.53	9.57		
	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		
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
NELJAPÄEV KOKKU :			913	33.33	32.23	124.58		
KOOLILÕUNA	Külasupp sealihaga (mahe porgand, kartul)	300	255	13.47	14.22	20.15	1	
	Läätse-kõogiviljapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	300	220	6.14	14.88	17.20	2	
	Röstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Mannavaht jöhvikatega	100	139	1.57	0.24	32.70	1	
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	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		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30			
REEDE KOKKU :			785	25.34	19.54	128.49		
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			850	31.5	28.3	119.44		

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; Öne 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