

J.Poska kooli koolilõuna menüü 03.03- 09.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunistrooganov (mahe piim)	150	168	13.09	9.17	8.51	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	
	Jääsalat, porgand (mahe), redis, peet	120	33	1.41	0.27	6.87	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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 õunamahla)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria 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
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
ESMASPAEV KOKKU :			867	33.88	29.21	116.95	
KOOLILÕUNA	Hernesupp sealihaga (mahe porgand)	300	296	15.89	12.50	32.50	1
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe kartul, porgand)	300	180	5.44	6.66	27.08	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Vastlakukkel vahukoorega	60	196	3.52	9.95	23.13	1;2;3
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Punasesõstramorss	180	95	0.63	0.32	22.87	
	Pria 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
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPAEV KOKKU :			816	27.04	25.87	121.80	
KOOLILÕUNA	Pikkpoiss veiselihast (mahe veisehakkliha, muna)	60	108	10.82	4.47	6.28	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	60	88	4.09	2.48	12.74	1;2;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Ahjuportogandi ribad (mahe porgand)	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	
	Kõrvits, spinat, peet, kapsas (mahe)	120	31	1.62	0.30	6.18	
	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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria 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
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
KOLMAPAEV KOKKU :			865	28.32	28.02	126.74	
KOOLILÕUNA	Krõbe kalafilleepulgake (mahe muna)	60	87	12.71	0.99	6.79	1;2;3;4
	Kõõgivilja-riisiroog (mahe riis, hernes, mais, porgand)	300	421	7.42	13.24	69.18	
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	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)	1	6	0.23	0.44	0.25	11
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria 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
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
NELJAPAEV KOKKU :			834	29.34	28.18	118.32	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	60	105	15.06	4.91	0.08	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	60	84	3.43	2.26	11.30	1
	Karrikaste (mahe piim)	100	89	2.74	5.40	7.58	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl 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	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Pria 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
Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
REEDE KOKKU :			885	36.06	29.50	120.65	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	30.91	27.84	120.84	

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 10.03- 16.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealihatükid	60	128	12.19	8.41	0.91		
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	129	4.84	4.39	19.33		
	Pimkakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2	
	Röstitud punane peet ürtidega	60	36	1.16	0.75	6.31		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06		
	Keedetud latar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Valge peakapsas, kõrvits, porgand (mahe), hernes (mahe)	120	44	2.43	0.33	9.45		
	Kastmevalik salatitele	16	89	0.19	9.74	0.39	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		
	Pria 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		
ESMASPAEV KOKKU :			836	30.43	32.83	106.81		
KOOLILÕUNA	Kanapada (mahe porgand, uba)	150	109	7.64	5.91	7.34	9	
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas, uba)	60	66	2.38	2.91	8.08	1;3	
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47		
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13		
	Porgand (mahe), tomat, aurutatud brokoli (mahe), redis	100	25	1.44	0.26	5.06		
	Kastmevalik salatitele	22	123	0.26	13.40	0.53	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		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	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		
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
	TEISIPAEV KOKKU :			854	29.68	27.27	123.11	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26		
	Oa- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9	
	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 päri kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Peet, mais (mahe), valge redis, salatitehete segu	120	53	2.11	1.55	11.58		
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2	
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42		
	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		
	Pria 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	
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
KOLMAPAEV KOKKU :			886	36.24	32.81	117.58		
KOOLILÕUNA	Kala koorekastmes	150	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4	
	Kartuli - kodujuustukotlet (mahe kartul, kikerhernes, muna)	60	108	4.49	3.35	14.87	1;11;3	
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2	
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47		
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38		
	Peet (mahe), hapukapsas, kaalikas, roheline uba (mahe)	120	37	1.62	0.24	7.89		
	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		
	Jõhvikamorss	180	42	0.18	0.32	10.25		
	Pria 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	
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
	Tomat (mahe)	100	19	0.70	0.21	3.70		
NELJAPAEV KOKKU :			881	27.18	31.95	123.58		
KOOLILÕUNA	Lihne hakklihasupp (mahe veisehakkliha, kartul, porgand)	300	242	11.40	13.96	19.17		
	Läätse-köögiviljapuresupp (mahe porgand, läätsed)	300	424	17.01	23.65	37.23	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Leivakreem õuntega (mahe õun)	150	244	4.53	0.44	55.39	1	
	Piim, R 3,5% (mahe)	50	32	1.60	1.75	2.33	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		
	Pria 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	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Salatilehed	100	19	1.28	1.81	4.32		
	REEDE KOKKU :			796	24.67	20.95	132.20	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU :			850	29.64	29.16	120.66	

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: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 17.03- 23.03 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Koorene kanakaste (mahe porgand)	150	144	11.75	8.43	5.63	1;2
	Aedviljakarri ubadega (mahe porgand, punane uba)	150	152	5.28	8.33	15.87	2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	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	
	Hiinakapsas, peet (mahe), kõrvits, redis	120	30	1.50	0.21	6.06	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	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	
	Hibiskuse tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria 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	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
ESMASPÄEV KOKKU :			841	33.80	24.34	119.77	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe mais, hernes)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, hernes, muna)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe porgand)	60	29	0.71	0.85	5.31	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Kurk, peet, hiina kapsas, mais (mahe)	100	43	1.70	0.34	8.68	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	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	
	Soe kummeli - apelsini jook	180	37	0.20	0.02	9.02	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPÄEV KOKKU :			854	26.87	30.49	119.61	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Köögivilja-kikerherne voki-roog (mahe porgand, kikerhernes)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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	
	Punane kapsas (mahe), paprika (mahe), porgand (mahe), spinat	120	31	1.68	0.39	6.36	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32	
	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 õunamah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria 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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPÄEV KOKKU :			890	33.18	36.25	110.27	
KOOLILÕUNA	Hautatud veiseliha	60	114	8.87	8.13	1.61	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	59	1.01	2.74	7.77	
	Ahjukörvitsakuubikud	60	30	0.57	1.89	3.34	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Jäasalat, porgand (mahe), jõhvikad (mahe), peet	120	36	1.23	0.45	7.86	
	Kastmevalik salatitele	17	95	0.20	10.35	0.41	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	
	Soe piparmündi - marjajook	180	43	0.30	0.11	10.86	
	Pria 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		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			834	26.62	29.68	118.85	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, lillkapsas, brokoli, kartul)	300	232	12.14	14.16	15.63	4
	Kaalikapüreesupp (mahe porgand, kartul, kikerhernes)	300	235	6.13	12.82	23.94	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Kohupiimakreem marjadega	150	226	6.73	7.46	30.97	2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Mahlajook (mahe mustsõstramah)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria 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 (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
REEDE KOKKU :			831	28.30	25.82	119.96	
NÄDALA KESKMINE KOKKU :			850	29.75	29.32	117.69	

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; Õnne 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 24.03-30.03 vanus 16-19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	60	106	15.11	4.95	0.33	
	Juurvilja - hernepada (mahe hernes, porgand)	150	109	3.38	5.86	12.80	
	Bechamell kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Keedetud kurkumiris (mahe riis)	60	82	1.62	0.69	17.22	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Kapsas, porgand (mahe), mais (mahe), tomat	120	53	1.75	0.48	11.25	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemneseugu (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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35	
	Pria 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
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Värske lillkapsas	100	22	1.60	0.20	4.60		
ESMASPÄEV KOKKU :		891	35.48	27.86	127.51		
KOOLILÕUNA	Chilli con carne veisehakklihaga (mahe veisehakkliha)	150	150	11.55	8.35	6.92	
	Kapsa - riisikotlet (mahe muna, piim)	70	82	2.49	2.92	11.92	1;2;3
	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
	Hiina kapsas, redis, mais (mahe), porgand (mahe)	120	51	1.99	0.47	10.53	
	Kastmevalik salatitele	20	112	0.23	12.18	0.48	10;2
	Seemneseugu (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	
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria 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	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
TEISIPÄEV KOKKU :		833	28.28	27.27	119.71		
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	60	104	14.76	4.90	0.18	10
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhermes)	150	206	6.22	11.67	16.60	2
	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	
	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	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2
	Seemneseugu (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	
	Kummeli tee	180	22	0	0	5.39	
	Pria 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
Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :		837	36.92	28.43	108.86		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Peedi-kikerherne kotlet (mahe peet, kikerhermes)	60	74	3.41	0.69	12.52	1
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2
	Seemneseugu (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	
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19	
	Pria 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 :		908	31.17	33.87	121.71		
KOOLILÕUNA	Ukraina Borš sealihaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	245	10.56	12.58	23.01	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Lillkapsapüreesupp (mahe lillkapsas)	300	147	2.95	12.23	8.08	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja- rukkivaht	100	133	1.26	0.28	31.65	1
	Piim, R 3,5%	50	32	1.60	1.75	2.33	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	
	Pria 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
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	REEDE KOKKU :		805	22.40	22.64	128.01	
NADALA KESKMINE KOKKU:		855	30.85	28.01	121.16		

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; Rukkiseplik, Eesti Pagar; Täisteraseplik, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaeraseplik, 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 31.03-06.04 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		
	Roheline ratatouille (mahe rohelised läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	9	
	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	19	106	0.22	11.57	0.46	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		
	Piparmündi tee	180	22	0	0	5.39		
	Pria 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		
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10			
ESMASPÄEV KOKKU :			857	33.29	27.40	117.68		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihas pikkpoiss (mahe muna)	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3	
	Maisi- oadotlet (mahe muna, mais)	60	91	3.16	2.77	13.55	3	
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	16	1.15	0.14	3.31		
	Keedetud riis (mahe)	60	78	1.51	0.65	16.38		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20		
	Peet (mahe), kaalikas, jõhvikad (mahe), redis	120	35	1.20	0.39	7.89		
	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		
	Pria 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	
Oun	70	28	0.14	0.25	6.93			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
TEISIPÄEV KOKKU :			849	24.90	28.06	126.50		
KOOLILÕUNA	Ahusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04		
	Suvikõrvitsa ja oa hautis (mahe porgand)	150	89	3.16	4.91	7.88	9	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	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	10	56	0.12	6.09	0.24	10;2	
	Kodujuust R4-5%	15	16	2.25	0.60	0.32		
	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		
	Marjamorss	180	75	0.28	0.03	18.00		
	Pria 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		
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01			
Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
KOLMAPÄEV KOKKU :			864	33.20	25.34	127.92		
KOOLILÕUNA	Saidafilee koorekastmes (mahe piim)	150	187	12.61	11.13	9.41	1;2,4	
	Läätsepikkpoiss (mahe läätsed, riis)	60	110	4.71	2.80	16.21	1	
	Rõstitud juurseller	60	35	0.98	1.96	4.20	9	
	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), mais (mahe), hernes	120	70	3.68	0.58	14.20		
	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 õunamahl)	180	43	0.02	0.02	10.35		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	50	27	1.62	1.31	2.29	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	85	244	6.98	2.86	45.25	1;11;2	
	Värske melon	70	19	0.42	0.07	4.34		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
NELJAPÄEV KOKKU :			861	31.01	27.02	125.74		
KOOLILÕUNA	Kalkuni - aedviljasupp (mahe porgand, kartul, kapsas, uba)	350	253	12.98	15.56	16.89		
	Kartuli-porulaugu 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	
	Keefiri-maasikatarretis	150	153	5.43	2.10	27.26	2	
	Marjakaste	20	25	0.09	0.01	6.00		
	Vesi	180	0	0	0	0		
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86		
	Roheline tee	180	29	0	0	7.19		
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2	
	Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
	REEDE KOKKU :			821	28.63	22.28	126.58	
	NADALA KESKMINE KOKKU :			850	30.21	26.02	124.88	

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

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must 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; 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