

J.Poska kooli koolilõuna menüü 07.04- 13.04 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	
	0a- ja aedvilijahautis (mahe porgand)	150	104	4.00	4.94	10.34	9
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	1;2
	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	
	Tomat, porgand (mahe), kaalikas, hernes (mahe)	120	46	2.37	0.39	9.69	
	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	
	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42		
Kapsas	100	16	1.00	0.10	3.50		
ESMASPÄEV KOKKU :			850	39.39	26.43	113.87	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, muna, punased läätsed)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	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	
	Jääsalat, peet (mahe), redis, kaalikas	120	32	1.41	0.24	6.75	
	Kastmevalik 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	0.75	0.20	0.10	
	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	
Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
TEISIPÄEV KOKKU :			819	33.04	27.60	112.36	
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe veisehakkliha, mais, sibul)	150	156	10.31	6.43	14.09	
	Uhepajatoit kikerhermesega (mahe kartulit, porgand, kikerhermes)	300	258	6.31	12.14	31.91	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06	
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	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	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Pirn (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42	
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
KOLMAPÄEV KOKKU :			828	27.35	24.76	126.89	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	0akotlet (Vegan) (mahe porgand, uba, sibul)	60	80	3.01	2.15	11.51	1;10
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Aurutatud rohelistes oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Kartulipuder (mahe)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Salatilehtede segu, mais (mahe), lillkapsas (mahe), porgand (mahe)	120	52	2.11	1.64	11.61	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01		
Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40		
NELJAPÄEV KOKKU :			821	28.05	27.62	121.05	
KOOLILÕUNA	Kodune seijanka (mahe sibul, kartul)	300	300	15.18	15.25	26.62	
	Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Kõrvitsapüreesupp (mahe porgand, läätsed)	300	230	7.86	11.49	26.59	2;9
	Rõstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Mustsõstrakreem riisiga (mahe mustsõstramahl)	150	286	2.68	14.07	36.11	2
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5.33	2.19	34.60	1;11;2
	Värske melon (mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34	
Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10		
REEDE KOKKU :			905	26.61	37.20	115.59	
NADALA KESKMINE KOKKU:			845	30.89	28.72	117.95	

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 21.04- 27.04 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLLÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand, piim)	150	199	12.67	12.76	9.04	1,2	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe porgand, punased läätsed)	150	187	8.97	7.92	20.91	2	
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	75	1.42	0.82	15.06		
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92		
	Jääsalat, porgand (mahe), rohelised oad (mahe), peet (mahe)	120	36	1.62	0.27	7.74		
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	10;2	
	Seemnesegu (mahe)	4	22	0.91	1.75	0.99	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2	
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50			
ESMASPÄEV KOKKU :			839	29.48	31.26	112.23		
KOOLLÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss (mahe muna, sibul)	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, punane uba, muna)	60	85	2.69	2.87	13.52	3	
	Pimkakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2	
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	36	1.16	0.75	6.31		
	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), aurutatud brokoli, mais (mahe), valge peakapsas	120	56	2.45	0.52	11.74		
	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		
	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2	
Banaan	70	73	0.84	0.21	17.01			
Pria nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00			
TEISIPÄEV KOKKU :			892	31.21	25.03	135.40		
KOOLLÕUNA	Hautatud veiseliha	60	114	8.87	8.13	1.61		
	Roheline pastaroorog (mahe sarvekesed, sibul, hernes, brokoli)	300	494	14.62	22.67	59.36	1;2	
	Tomatikaste	100	59	1.01	2.74	7.77		
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2	
	Keedetud päri 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	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		
	Mahlajook (mahe õunamaahl)	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 (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42			
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			865	26.29	29.99	125.65		
KOOLLÕUNA	Kartuli ja lillkapsaroorog sealihaga (mahe kartul, porgand, lillkapsas)	300	344	15.98	15.84	37.14		
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand, läätsed, muna)	60	77	2.37	3.23	10.13	1;11;3	
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16		
	Hiinakapsas, 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)	2	11	0.46	0.87	0.50	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	
	Värske melon (mahe)	70	19	0.42	0.07	4.34		
	Värske lillkapsas (mahe)	100	22	1.60	0.20	4.60		
	NELJAPÄEV KOKKU :			823	30.68	29.98	112.35	
KOOLLÕUNA	Koorene lõhesupp (mahe brokoli, porgand, sibul)	350	247	13.81	11.01	24.79	2;4	
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli, sibul)	300	276	9.04	13.46	33.69	2	
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2	
	Kohupiimamais marjade ja kaerahelvestega	150	190	7.77	3.26	32.61	1;2	
	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	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		
	Värske paprika (mahe)	100	28	1.10	0.20	6.40		
	REEDE KOKKU :			833	32.78	19.56	132.51	
	NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			850	30.09	27.16	123.63	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineteid 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; Maisigaleit; 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 aadressil: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 28.04- 04.05 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	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kikerhermes, porgand)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	Piimakaste (mahe piim)	100	87	2.01	6.33	5.83	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
	Hiinakapsas, peet (mahe), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	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	
	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
Pim	70	30	0.28	0.28	7.42		
Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70		
ESMASPAEV KOKKU :			835	37.66	26.54	110.15	
KOOLILÕUNA	Kala pikkpoiss (mahe muna, sibul)	60	124	9.33	7.36	5.17	1;11;2;3;4
	Herne-kartulikotlet (mahe hernes, kartul, muna, sibul)	60	102	4.04	3.67	14.31	1;11;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	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, jõhvikas, oad (mahe)	120	36	1.44	0.36	7.74	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.12	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
Oun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93		
Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30		
TEISIPAEV KOKKU :			829	26.75	29.51	116.87	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, hernes, muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	59	1.81	0.47	12.42	
	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%	5	5	0.75	0.20	0.10	
	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	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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	
Pim (mahe)	70	30	0.28	0.28	7.42		
Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50		
KOLMAPAEV KOKKU :			891	33.00	27.49	131.49	
KOOLILÕUNA							
NELJAPAEV KOKKU :							
KOOLILÕUNA	Rassolnik veiselihaga (mahe sibul, porgand, kartul)	300	259	9.71	14.56	24.08	1
	Karne kartuli - läätsesupp (mahe kartul, läätsed, porgand)	300	380	20.93	10.42	51.63	
	Kaerahelbe - õunakrõbedik (mahe õun)	80	230	3.26	8.04	36.94	1;2
	Vaniiljekaste (mahe piim)	20	26	0.60	0.50	4.65	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)	50	27	1.62	1.31	2.29	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
	Arbuus	70	24	0.35	0.21	5.04	
Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70		
REEDE KOKKU :			848	22.43	27.56	129.18	
NADALA KESKMINE KOKKU:			850	29.96	27.78	121.92	

Lihavast 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; 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