

J.Poska kooli koolilõuna menüü 12.05- 18.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	60	104	14.75	4.80	0.26	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1,2
	Roheline ratatouille (mahe läätsed)	150	61	3.82	0.44	11.16	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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	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 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
ESMASPÄEV KOKKU :			855	34.82	28.66	116.10	
KOOLILÕUNA	Sealihapilaff (mahe porgand, riis)	300	445	17.88	16.53	56.56	
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul, muna)	60	88	4.09	2.48	12.74	1,2,3
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Paprika, aurutatud brokoli (mahe), mais, valge peakapsas	120	31	1.85	0.31	6.58	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0.14	7.31	0.29	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 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
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
TEISIPÄEV KOKKU :			885	30.31	28.55	130.38	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karine kanakintsuliha	60	93	12.66	4.56	0.47	
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand)	300	450	14.62	6.62	78.37	
	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 läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kõrvits, spinat, tomat (mahe), hapukapsas	120	23	1.35	0.30	4.23	
	Kastmevalik salatitele	15	84	0.17	9.13	0.36	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	
	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)	85	244	6.98	2.86	45.25	1,11,2
KOLMAPÄEV KOKKU :			843	35.88	27.60	113.41	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Brokoli-juustu kotletid (mahe kartul, brokoli, muna)	60	94	4.49	4.29	9.93	2,3
	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 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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1,11,2
NELJAPÄEV KOKKU :			835	30.84	34.71	103.31	
KOOLILÕUNA	Kõõgivilja - frikadellisupp (mahe kartul, porgand)	300	243	13.94	11.79	21.53	1,3
	Lillkapsapüreesupp maisi ja porgandiga (mahe lillkapsas, porgand, mais)	300	199	7.94	7.82	28.20	2
	Rõstitud sepikuuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1,2
	Sepiku - õunavorm (mahe muna, piim)	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	
	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)	80	230	6.56	2.69	42.59	1,11,2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			836	28.62	19.77	135.05	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU :			851	32.09	27.86	119.65	

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: tootarendus@balticrest.com

J.Poska kooli koolilõuna menüü 19.05- 25.05 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kana-koorekaste (mahe porgand)	150	135	9.58	7.73	7.07	1;2
	Herne- ja aedviljahautis (mahe hernes, porgand)	150	116	4.69	4.12	16.88	
	Aurutatud liilkapsas (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), paprika, redis	120	32	1.59	0.24	6.54	
	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	
	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)	100	287	8.21	3.36	53.24	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPAEV KOKKU :			815	26.80	27.26	116.80	
KOOLILÕUNA	Kalkunipada köögiviljadega (mahe hernes, mais)	150	150	10.52	9.49	6.30	2
	Riisikotlet aedviljadega (mahe riis, porgand, muna)	60	101	5.54	4.63	9.40	1;2;3
	Röstitud 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	
	Jäasalat, varsseller, mais (mahe), brokoli (mahe)	120	29	1.23	0.30	6.45	
	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	
	Mustsõstramorss	180	96	0.50	0.18	24.08	
	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	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPAEV KOKKU :			822	24.44	27.73	122.41	
KOOLILÕUNA	Pikupoiss maitserohelise ja küüslauguga (mahe muna)	60	109	12.22	4.19	5.24	1;2;3
	Koorekaste peterselliga	100	109	1.44	9.11	5.60	1;2
	Kikerherne - mangokarri (mahe kikerhermes)	150	206	6.22	11.67	16.60	2
	Keedetud odrakruup	60	68	1.74	0.42	14.87	1
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Punane kapsas (mahe), kõrvits, porgand (mahe), spinat	120	29	1.59	0.36	5.88	
	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	
	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
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
KOLMAPAEV KOKKU :			866	30.92	29.15	121.95	
KOOLILÕUNA	Seapraad	60	133	12.17	9.38	0.12	
	Bechamelli kaste (valge kaste) (mahe piim)	100	70	3.41	2.37	9.09	1;2
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes, porgand)	60	105	3.59	3.48	13.87	1
	Aurutatud rohelised oad (mahe)	60	20	1.22	0.07	4.61	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Tomat (mahe), kurk, kaalikas, rukola	120	26	1.47	0.39	5.04	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
NELJAPAEV KOKKU :			882	37.05	28.50	120.03	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe kartul)	300	252	11.24	12.31	24.67	4
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Brokolipüreesupp (mahe kartul, brokoli)	300	276	9.04	13.46	33.69	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	83	4.22	1.30	12.30	1;2
	Marja-jogurtikreem	150	165	5.43	7.54	19.28	1;2
	Vesi	180	0	0	0	0	
	Maitsevesi	180	3	0.13	0.17	0.86	
	Soe kummeli - apelsini jook (mahe apelsin)	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
KOOLILÕUNA	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			865	26.94	28.01	126.38	
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			850	29.23	28.13	121.51	

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; 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 26.05- 01.06 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	60	103	14.73	4.83	0.16	
	Piimakaste basiilikuga (mahe piim)	100	89	2.14	6.35	6.07	1;2
	Chilli sin carne (mahe porgand)	150	129	4.84	4.39	19.33	
	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 tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Jäasalat, porgand (mahe), redis, peet (mahe)	120	33	1.41	0.27	6.87	
	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	
	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
ESMASPÄEV KOKKU :			820	33.72	23.29	119.15	
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	60	99	13.81	4.80	0.04	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhernes, porgand)	60	84	3.43	2.26	11.30	1
	Valge kaste maitserohelisega (mahe piim)	100	83	1.90	6.04	5.67	1;2
	Aurutatud rohelised herned (mahe)	60	42	3.12	0.24	8.16	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	Keedetud pärl kuskuss	60	75	2.30	1.56	13.12	1
	Salatilehtede segu, paprika, porgand (mahe), mais (mahe)	120	25	1.11	1.44	5.76	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0.15	7.92	0.31	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
TEISIPÄEV KOKKU :			790	33.15	27.84	108.57	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punane kalafilee	60	140	13.29	9.60	0.17	4
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul, muna)	60	88	2.20	3.36	12.78	1;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 läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Kõrvits, spinat, tomat (mahe), hapukapsas	120	23	1.35	0.30	4.23	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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	
	Ingveritee sidruniga	180	33	0.09	0.04	7.95	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	20	11	0.65	0.53	0.91	2
Kolmapäev KOKKU :			843	36.79	26.48	114.94	
KOOLILÕUNA	Makaronid hakklihaga (mahe sarvekesed)	300	466	17.79	17.61	58.01	1
	Uhepajatoit kikerhernestega (mahe kartul, porgand, kikerhernes)	300	258	6.31	12.14	31.91	
	Röstitud rooskapsas	60	35	2.10	2.10	2.64	
	Kaalikas, punane peakapsas (mahe), kurk, rukola	120	29	1.74	0.39	5.55	
	Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.05	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 õunamahl)	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
NELJAPÄEV KOKKU :			886	30.64	26.02	132.70	
KOOLILÕUNA	Borš kanaga (mahe kartul, porgand, kapsas)	300	263	9.35	18.00	17.04	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Hernesupp lihata (mahe hernes, porgand)	300	267	7.08	12.85	33.74	1
	Riisipuding õuna ja kaneeliga (mahe piim)	150	287	2.41	11.56	43.47	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)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Kiivi (mahe)	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1.10	0.20	5.40	
REEDE KOKKU :			910	20.10	36.79	125.83	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	30.88	28.08	120.24	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvutata 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; 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 02.06- 08.06 vanus 16–19 ja enam		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Hakklihakaste veiselihast	150	159	10.65	9.36	8.37	1;2
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas,kikerhernes,porgand)	150	101	3.56	4.44	12.66	
	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)	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)	95	273	7.80	3.19	50.58	1;11;2
	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
ESMASPAEV KOKKU :			846	32.79	26.77	116.85	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihakste pikkpoiss (mahe muna)	60	124	8.73	6.93	6.60	1;11;3
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	60	73	2.47	2.78	9.94	1;2;3
	Koorekaste tilliga	100	109	1.44	9.11	5.63	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad	60	33	0.74	1.42	5.33	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	82	1.75	2.83	12.77	2
	Keedetud tatar	60	72	2.50	0.84	13.92	
	Salatilehtede segu, mais (mahe), lillkapsas, oad (mahe)	120	52	2.11	1.64	11.61	
	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	
	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)	90	259	7.39	3.03	47.91	1;11;2
	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Tomat	100	19	0.70	0.21	3.70	
TEISIPAEV KOKKU :			909	27.68	34.51	126.69	
KOOLILÕUNA	Hautatud sealiha sinepiga	60	114	13.97	6.17	0.57	10
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, muna)	60	65	1.37	3.08	8.57	1;3
	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
	Ahjukartulid ürtidega (mahe kartul)	60	78	1.71	1.64	14.47	
	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)	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)	75	215	6.15	2.52	39.93	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Värske paprika	100	28	1.10	0.20	6.40	
KOLMAPAEV KOKKU :			845	32.64	28.14	118.28	
KOOLILÕUNA	Kalkuni-lillkapsahautis (mahe lillkapsas, porgand)	150	156	11.72	9.78	6.77	
	Roheline pastaroom (mahe sarveke, hernes)	300	494	14.62	22.67	59.36	1;2
	Röstitud 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	
	Tomat (mahe), kurk, kaalikas, rukola	120	26	1.47	0.39	5.04	
	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	
	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)	70	201	5.74	2.35	37.27	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 :			857	26.38	30.91	122.97	
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe kartul, porgand)	300	232	12.14	14.16	15.63	4
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	300	207	3.44	12.43	21.80	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Keefiri-maasikatarretis (mahe keefir)	150	153	5.43	2.10	27.26	2
	Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
	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
	Apelsin (mahe)	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
REEDE KOKKU :			793	28.91	21.38	120.82	
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			850	29.68	28.34	121.12	

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; Öhne 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