

J.Poska kooli koolilõuna menüü 06.04- 12.04 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkunipraad ürdimarinaadis	50	73	13,78	1,94	0,05	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand, hernes)	300	211	10,76	2,44	40,73	
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1,3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Jääkapsas, mais, rukola, peet (mahe)	120	56	2,50	0,56	10,83	
	Kastmevalik salatitele	25	140	0,28	15,23	0,53	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	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		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :		865	39,84	27,51	113,11		
KOOLILÕUNA	Bolognese kaste (mahe porgand)	150	105	9,72	2,95	10,31	
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, punased läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud spagetid	60	40	1,37	0,52	7,36	1
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	120	39	2,43	0,24	8,19	
	Kastmevalik salatitele	19	107	0,22	11,57	0,40	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	17	93	3,88	7,43	4,22	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0,05	0,02	0,38	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	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	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
TEISIPÄEV KOKKU :		832	32,03	29,87	111,68		
KOOLILÕUNA	Ahju küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Uhepajatoit ubadega (mahe kartul, kaalikas, porgand)	300	212	8,47	2,43	42,73	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1,44	0,30	6,99	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3,00	0,80	0,42	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93	1;11;2	
Oun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPÄEV KOKKU :		861	36,86	30,86	111,77		
KOOLILÕUNA	Kanahakklihast pikkpoiss	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Oakotlet (mahe porgand)	50	75	3,66	0,82	14,05	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	120	33	1,68	0,36	6,48	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	24	132	5,47	10,49	5,96	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Soe piparmündi - marjajook	90	7	0,15	0,05	1,84	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	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		
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
NELJAPÄEV KOKKU :		889	31,42	36,27	114,16		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka (mahe kartul, sibul)	300	163	13,78	6,64	12,65	
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe sibul, kikerhernes)	300	157	7,03	6,83	15,90	2
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Marjane sepikuvorm (mahe piim)	100	195	6,12	3,06	35,95	1;2;3
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1,65	2,10	2,30	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04	11;6
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Mahlajook (mahe õunamahla)	90	22	0,01	0,01	5,17	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	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	
REEDE KOKKU :		857	36,59	30,20	112,17		
NÄDALA KESKMINE KOKKU :		861	35,35	30,94	112,58		

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; 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

	Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
J.Poska kooli koolilõuna menüü 20.04- 26.04 10–12 klass							
KOOLILÕUNA	Koorene kalkunikaste (mahe porgand)	150	146	9,69	7,93	9,37 1;2	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	166	9,06	5,87	19,56 2	
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Jäakapsas, mais, rukola, peet (mahe)	120	56	2,50	0,56	10,83	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	20	110	4,56	8,74	4,97 11	
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	90	22	0,01	0,01	5,17	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28 1;11;2	
	Pim	70	30	0,28	0,28	7,42	
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
ESMASPAEV KOKKU :		830	31,55	30,23	112,02		
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59 1;2	
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas)	50	56	2,16	0,85	10,89 3	
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned (mahe), redis	120	39	2,43	0,24	8,19	
	Kastmevalik salatitele	18	101	0,20	10,96	0,38 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	12	66	2,74	5,25	2,98 11	
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Marja-oregano tee	90	2	0,07	0,01	0,38	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	75	215	6,15	2,52	39,93 1;11;2	
	Kivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
TEISIPAEV KOKKU :		848	32,87	30,13	111,95		
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Brokoli - kikerhemekari (mahe brokoli)	150	93	6,06	0,73	14,19	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80 1;2	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60 2	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50 1	
	Hiinakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1,44	0,30	6,99	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0,12	6,70	0,23 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99 11	
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13 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		
Valge redis	100	16	1,00	0,10	3,50		
KOLMAPAEV KOKKU :		854	35,49	30,04	111,61		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0	
	Porgandikotlet seesamiseemnetega (mahe porgand)	50	81	2,49	3,28	10,98 1;11;2;3	
	Valge kaste maitseroheliselega	100	114	1,69	9,60	5,30 1;2	
	Aurutatud mais	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Hapukapsas, kaalikas (mahe), spinat, peet (mahe)	120	33	1,68	0,36	6,48	
	Kastmevalik salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25 10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99 11	
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Metsiku tüümiani tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4,51	1,85	29,28 1;11;2	
Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
Punane kapsas	100	26	1,60	0,20	5,40		
NELJAPAEV KOKKU :		850	35,66	29,54	111,29		
KOOLILÕUNA	Lihne kalasupp munaga (mahe kartul, porgand)	300	156	16,23	5,49	10,76 3;4	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6,35	0,65	25,32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72 2	
	Ounakook (mahe õun)	100	332	4,36	14,46	45,83 1;2;3	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	20	112	4,83	9,09	4,04 11,6	
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Kibuvitsa tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13 2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60 1;11;2	
	Äpelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14	
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80	
	REEDE KOKKU :		890	35,27	34,21	111,73	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU :		854	34,17	30,83	111,72	

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 27.04- 03.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Karrine kana poolkoib	80	139	21,54	5,59	0,32	
	Köögivilja-riisiroog (mahe riis, hernes, porgand)	300	341	8,20	2,82	72,02	
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Rõstitud juurseller	60	26	1,19	0,50	5,08	9
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud täistera pasta/keedetud pasta (mahe)	60	86	2,81	0,66	16,38	1;3
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1,53	0,36	6,06	
	Kastmevalik salatitele	21	118	0,24	12,79	0,45	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Kummeli tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5,74	2,35	37,27	1;11;2
	Õun	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :		870	46,65	29,55	103,33		
KOOLILÕUNA	Mehhiko veisehakklihapada (mahe mais)	150	159	11,65	3,72	21,20	
	Kartuli-seenekotlet (mahe kartul)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3
	Piimakaste (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2
	Aurutatud brokoli (mahe)	60	20	2,02	0,22	3,53	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Punane kapsas, mais (mahe), paprika, rukola	120	54	2,50	0,56	10,86	
	Kastmevalik salatitele	24	135	0,27	14,62	0,51	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	55	2,28	4,37	2,48	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Mahlajook (mahe õunamah)	90	22	0,01	0,01	5,17	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2,46	1,01	15,97	1;11;2
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
TEISIPÄEV KOKKU :		839	31,34	31,18	114,14		
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Köögivilja-kikerhernekarri (mahe kikerhernes)	150	132	5,48	6,19	14,02	
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Aurutatud mais (mahe)	60	62	1,90	0,49	13,04	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Hiinakapsas, rohelised herned (mahe), brokoli, redis	120	41	3,26	0,34	7,70	
	Kastmevalik salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	4	22	0,91	1,75	0,99	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Ingveritee sidruniga	90	2	0,05	0,02	0,38	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Õun (mahe)	70	28	0,14	0,25	6,93	
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
KOLMAPÄEV KOKKU :		854	37,19	30,13	111,46		
KOOLILÕUNA	Seapraad ürtidega	50	137	12,42	9,84	0	
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes, porgand)	50	76	3,95	0,48	13,96	1
	Tomatikaste (mahe porgand)	100	30	0,99	0,74	5,13	
	Ahjuporgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oac	120	27	1,35	0,24	5,79	
	Kastmevalik salatitele	9	51	0,10	5,48	0,19	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	13	71	2,96	5,68	3,23	11
	Vesi	90	0	0	0	0	
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30	
NELJAPÄEV KOKKU :		835	32,69	29,44	113,05		
NADALA KESKMINE KOKKU:		850	36,97	30,08	110,5		

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitainet 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; 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 koostisainete kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com