

J.Poska kooli koolilõuna menüü 04.05- 10.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Tomatine kalkuni ahjupraad	50	76	13,88	1,95	0,45		
	Köögivilja-kikerherne vokiroog (mahe kikerhermes, kapsas, porgand)	150	101	3,56	4,44	12,66		
	Piimakaste (mahe)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	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		
	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	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :			871	40,58	28,47	111,86		
KOOLILÕUNA	Chilli con carne KEVIN ALOE (mahe mais, porgan)	150	186	9,44	9,82	15,92		
	Hirsi - porgandikotlet (mahe porgand, läätsed)	50	48	2,08	0,82	8,29	1;2;3	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26		
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20		
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned (mahe), redis	120	39	2,43	0,24	8,19		
	Kastmevalik salatitele	6	34	0,07	3,65	0,13	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	23	126	5,24	10,06	5,71	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	TEISIPÄEV KOKKU :			831	31,32	30,35	112,96	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud valge kalafilee RALF KUTTIS	50	78	12,30	3,16	0,05	4	
	Lillkapsa - kikerhermekarri (mahe kikerhermes, sibul)	150	193	5,58	13,31	11,03	2	
	Tar-tar kaste RALF KUTTIS	100	67	1,81	5,05	4,53	2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	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, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1,44	0,30	6,99		
	Kastmevalik salatitele	18	101	0,20	10,96	0,38	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	27	1,14	2,19	1,24	11	
	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)	85	244	6,98	2,86	45,25	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 :			834	32,61	29,42	111,90		
KOOLILÕUNA	Kana poolkoib Rasmus ja Robert Laidvee	80	141	21,66	5,67	0,79	10	
	Köögiviljakotlet (mahe porgand, kartul, kaalikas)	50	38	1,26	0,55	7,55	1;3	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Aurutatud mais (mahe)	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	10	56	0,11	6,09	0,21	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		
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
NELJAPÄEV KOKKU :			882	41,27	30,37	112,04		
KOOLILÕUNA	Kodune seljanka RALF KUTTIS (mahe kartul)	300	163	13,78	6,64	12,65		
	Kõrvitsa-läätsepüreesupp KASPAR KUUSMAA (mahe läätsed)	300	195	9,88	6,76	25,04	2	
	Rõstitud sepikukuubikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Kohupiima - kamavaht HENRIK OJAMAA	150	224	8,72	15,89	11,66	1;2	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	5	28	1,21	2,27	1,01	11;6	
	Vesi	90	0	0	0	0		
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43		
	Piparmündi 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)	100	287	8,21	3,36	53,24	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 :			821	36,64	31,44	97,96	
	NADALA KESKMINNE KOKKU :			848	36,48	30,01	109,34	

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; 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 11.05- 17.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kodune hakklihakaste (mahe porgand)	150	181	6,86	14,08	7,04	1;2
	Kikerhernepilaff (mahe riis, porgand, kikerhernes)	300	401	14,48	3,58	72,79	
	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 tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1,53	0,36	6,06	
	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	
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
	Oun	70	28	0,14	0,25	6,93	
Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
ESMASPÄEV KOKKU :			867	31,01	34,22	111,94	
KOOLILÕUNA	Kalkuni ahjupraad sinepiga	50	78	13,94	2,20	0,34	10
	Oakotlet (mahe porgand, sibul)	50	75	3,66	0,82	14,05	1;10
	Koorekaste peterselliga	100	129	1,97	10,63	6,44	1;2
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04	
	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, rohelised herned (mahe), redis, brokoli	120	41	3,11	0,31	7,90	
	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	
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59	1;11;2
Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
TEISIPÄEV KOKKU :			851	35,87	29,62	112,26	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4
	Kartuli - roheliste ubade ja tomatihautis (mahe kartul)	300	156	4,93	1,98	31,61	
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2
	Ahjuvõõri ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Keedetud rohelised läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Hiinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelised oad	120	27	1,35	0,24	5,79	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0,06	3,05	0,11	10;2
	Kodujuust R4-5%	15	16	2,25	0,60	0,32	
	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)	90	259	7,39	3,03	47,91	1;11;2	
Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
KOLMAPÄEV KOKKU :			887	40,29	31,06	111,84	
KOOLILÕUNA	Kanahakklihasst pikkpoiss (mahe muna)	50	116	8,26	6,77	5,40	1;3
	Kapsa - riisikotlet (mahe kapsas, muna, piim)	50	48	1,79	0,84	8,52	1;2;3
	Karrikaste (mahe)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Keedetud päri kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Punane kapsas (mahe), mais, paprika (mahe), rukola	120	54	2,50	0,56	10,86	
	Kastmevalik salatitele	13	73	0,15	7,92	0,28	10;2
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	15	82	3,42	6,56	3,72	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)	50	144	4,10	1,68	26,62	1;11;2
Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Kaalikas (mahe)	100	31	1,00	0,30	7,30		
NELJAPÄEV KOKKU :			848	31,63	30,91	113,93	
KOOLILÕUNA	Kõrvitsapüreesupp sealihaga (mahe kartul, porgand)	300	186	12,50	9,30	14,34	2
	Minestroone supp (lihata) (mahe porgand, kartul)	300	139	5,56	0,72	28,57	1;9
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2
	Röstitud sepikuuibikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1
	Kakao - jogurtidessert banaaniga	150	178	5,20	4,64	28,41	2
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00	
	REEDE KOKKU :			804	32,33	24,52	113,75
NADALA KESKMINE KOKKU:			851	34,23	30,07	112,74	

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; Örne 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 18.05- 24.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Maksakaste (mahe porgand)	150	114	8,38	6,18	6,59	1;2	
	Herne- ja aedviljahautis (mahe porgand)	150	106	5,38	1,22	20,36		
	Keedetud odrakruup	60	68	1,74	0,42	14,87	1	
	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 (mahe), rukola, peet (mahe)	120	56	2,50	0,56	10,83		
	Kastmevalik salatitele	21	118	0,24	12,79	0,45	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	8	44	1,82	3,50	1,99	11	
	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)	45	129	3,69	1,51	23,96	1;11;2	
	Pirn	70	30	0,28	0,28	7,42		
	Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
	ESMASPÄEV KOKKU :			835	31,72	29,27	111,15	
KOOLILÕUNA	Karrine kalkuni - juustukaste (mahe porgand)	150	224	13,13	15,40	8,64	1;2	
	Porgandi-kikerherne kotlet (mahe kikerhermes, porgand)	50	83	4,48	0,89	12,40	1	
	Aurutatud rohelistes herned (mahe)	60	44	3,28	0,25	8,57		
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, tomat	120	28	1,40	0,73	5,95		
	Kastmevalik salatitele	7	39	0,08	4,26	0,15	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		
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0,10	0,01	0,92		
	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	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40		
	TEISIPÄEV KOKKU :			835	33,81	29,46	112,90	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0		
	Kikerhernepekkpoiss (mahe kikerhermes, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Himnakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1,44	0,30	6,99		
	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		
	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)	85	244	6,98	2,86	45,25	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 :			850	35,07	29,83	111,77		
KOOLILÕUNA	Ahjusealiha	50	95	15,52	3,62	0		
	Tatra - köögiviljasegadi (vegan) (mahe porgand, mais)	300	320	10,90	4,51	61,77		
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Rõstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1,15	0,44	6,26		
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelistes herned, redis	120	39	2,43	0,24	8,19		
	Kastmevalik salatitele	11	62	0,12	6,70	0,23	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		
	Pipamündi 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	
	Apelsin (mahe)	70	30	0,77	0,07	7,14		
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00			
NELJAPÄEV KOKKU :			862	38,62	29,49	112,25		
KOOLILÕUNA	Kala - köögiviljasupp (mahe porgand, kartul, kaalikas)	300	155	15,56	4,50	14,03	4	
	Borš läätsedega (mahe peet, porgand, kartul, kapsas)	300	145	7,71	0,70	25,77		
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0,56	4,00	0,72	2	
	Brownie (mahe muna, peet)	80	329	5,50	19,10	32,45	1;2;3	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6	
	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)	65	187	5,33	2,19	34,60	1;11;2	
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
	REEDE KOKKU :			889	33,67	33,76	112,75	
	NADALA KESKMINNE KOKKU :			854	34,58	30,36	112,16	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.
Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Must Jassi rukkileib, Eesti Pagar; Must Jassi rukkileib, Eesti Pagar; Õnne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, 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

J.Poska kooli koolilõuna menüü 25.05- 31.05 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen	
KOOLILÕUNA	Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	50	144	14,27	9,37	0,66		
	Chilli sin carne (mahe porgand, mais)	150	101	5,08	1,27	18,69		
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1,69	9,60	5,30	1;2	
	Küpsetatud kaalikapulgad (mahe)	60	24	0,69	0,51	5,04		
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06		
	Keedetud latar	60	71	2,50	0,72	13,92		
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1,53	0,36	6,06		
	Kastmevalk salatitele	3	17	0,03	1,83	0,06	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		
	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)	80	230	6,56	2,69	42,59	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 :			853	33,80	30,72	111,74		
KOOLILÕUNA	Kodune sealihakaste (mahe porgand, sibul)	150	132	9,11	7,70	7,04	1;2	
	Kartuli-seenekottlet (mahe kartul, muna sibul)	50	57	2,06	0,56	11,54	1;3	
	Aurutatud lillkapsas	60	14	1,06	0,13	3,04		
	Keedetud riis (mahe)	60	77	1,51	0,53	16,38		
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20		
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola	120	54	2,50	0,56	10,86		
	Kastmevalk salatitele	12	67	0,14	7,31	0,25	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		
	Piparmündi 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	
	Apelsin	70	30	0,77	0,07	7,14		
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70		
TEISIPÄEV KOKKU :			839	30,94	30,98	113,41		
KOOLILÕUNA	Ahju küpsetatud punase kala filee	50	130	13,68	8,46	0,05	4	
	Suvikõrvitsa-kikerherne pasta (mahe kikerherned)	300	328	9,60	29,97	24,47	2	
	Hapukoorekaste	100	78	1,43	5,63	5,70	1;2	
	Rõstitud rooskapsas	60	21	2,10	0,60	2,64		
	Kartulipuder (mahe kartul)	60	61	1,64	0,54	12,60	2	
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6,50	0,45	14,13		
	Valge kapsas (mahe), kõrvits, salatilehed, redis	120	24	1,25	0,66	5,41		
	Kastmevalk salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	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)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2	
	Pirn (mahe)	70	30	0,28	0,28	7,42		
Tomat (mahe)	100	19	0,70	0,21	3,70			
KOLMAPÄEV KOKKU :			866	39,74	29,62	110,61		
KOOLILÕUNA	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe porgand, muna)	50	80	9,22	3,30	3,41	1;3	
	Kikerhernepikkpoiss (mahe kikerhermes, porgand)	50	72	3,88	0,79	10,51	1	
	Piimakaste basilikuga (mahe piim)	100	47	2,00	1,84	5,76	1;2	
	Ahju porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26		
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20		
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1	
	Hinakapsas, tomat (mahe), nuikapsas, rohelistes oad	120	27	1,35	0,24	5,79		
	Kastmevalk salatitele	18	101	0,20	10,96	0,38	10;2	
	Seemnesegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	19	104	4,33	8,31	4,72	11	
	Vesi	90	0	0	0	0		
	Maitsevesi	90	2	0,06	0,08	0,43		
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0,10	0,01	0,92		
	Piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2	
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	45	129	3,69	1,51	23,96	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 :			831	31,18	30,96	111,77		
KOOLILÕUNA	Värskekapsasupp kalkunilihaga (mahe porgand, kartul, kapsas)	300	105	11,91	1,54	11,87		
	Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernestega (mahe kikerhermes)	300	274	7,98	16,09	24,75	2	
	Rõstitud sepikuuibikud	20	82	4,22	1,30	12,28	1	
	Õunakook (mahe õun, muna)	100	263	4,36	14,46	28,86	1;2;3	
	Seemne-pähklisegu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	10	56	2,42	4,54	2,02	11;6	
	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)	100	287	8,21	3,36	53,24	1;11;2	
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49		
	Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
	REEDE KOKKU :			825	31,10	27,21	114,42	
	NADALA KESKMINNE KOKKU :			843	33,35	29,9	112,39	

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: tootearendus@balticrest.com