

J.Poska kooli koolilõuna menüü 01.06- 07.06 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Kalkun karri marinaadis	50	73	13,77	1,94	0	
	Köögivilja-kikerherne vokiroom (mahe kapsas, porgand, kikerhernes)	150	61	2,95	1,30	9,90	
	Karikaste (mahe piim)	100	61	2,69	2,35	7,39	1;2
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	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
	Jäakapsas, mais, rukola, peet (mahe)	120	56	2,50	0,56	10,83	
	Kastmevalik salatitele	25	140	0,28	15,23	0,53	10;2
	Seemneseugu (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	
	Pria 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
Pim	70	30	0,28	0,28	7,42		
Kõrvits	100	20	0,80	0,10	4,80		
ESMASPÄEV KOKKU :		881		41,11	28,95	112,66	
KOOLILÕUNA	Sealihaguljašš (mahe porgand)	150	131	9,42	6,25	9,20	1;2
	Hirsi - porgandikotlet (mahe muna, läätsed, porgand)	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 tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Keedetud täistera riis/keedetud riis (mahe)	60	73	1,42	0,62	15,06	
	Peakapsas (mahe), kõrvits, rohelised herned, redis	120	39	2,43	0,24	8,19	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Seemneseugu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	29	159	6,61	12,68	7,20	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	
	Pria 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
	Kiivi	70	33	0,70	0,28	7,49	
Värske kurk	100	10	0,60	0,10	2,10		
TEISIPÄEV KOKKU :		843		32,80	31,04	111,26	
KOOLILÕUNA	Ahjus küpsetatud kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Azuu kartulitega (vegan) (mahe kartul)	300	231	9,88	2,24	44,58	
	Koorekaste tilliga	100	130	1,98	10,63	6,80	1;2
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0,72	0,39	4,32	
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1,60	0,08	14,20	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Himnakapsas, rohelised oad, porgand (mahe), nuikapsas	120	32	1,44	0,30	6,99	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0,11	6,09	0,21	10;2
	Kodujuust R4-5%	10	10	1,50	0,40	0,21	
	Seemneseugu (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 piparmündi - marjajook	90	7	0,15	0,05	1,84	
	Pria 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		
KOLMAPÄEV KOKKU :		854		36,66	29,37	113,30	
KOOLILÕUNA	Veiselihaaguljašš (mahe porgand)	150	175	9,65	11,30	8,91	1;2
	Lillkapsa - spinatikotlet (mahe muna, lillkapsas)	50	55	1,99	2,43	6,73	1;3
	Ahju-porgandi ribad (mahe)	60	30	0,83	0,61	6,26	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	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
	Seemneseugu (mahe päevaliliseemned, kõrvitsaseemned)	29	159	6,61	12,68	7,20	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	
	Pria 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
	Banaan (mahe)	70	73	0,84	0,21	17,01	
Nuikapsas	100	24	0,50	0,20	6,00		
NELJAPÄEV KOKKU :		847		31,34	32,80	111,60	
KOOLILÕUNA	Kalaseljanka (mahe sibul, kartul)	300	189	15,64	9,68	10,22	4
	Kreemjas kaunviljasupp riisiga (mahe porgand, riis)	300	243	9,00	9,97	31,68	2
	Hapukoore, R 20 %	30	61	0,84	6,00	1,08	2
	Kirsi-jogurtitarretis	150	178	4,89	5,06	28,06	2
	Marja toormoos	20	7	0,18	0,03	1,25	
	Seemne-pähkliseugu (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	
	Hibiskuse tee	90	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe piim, keefir)	90	52	2,89	2,73	4,13	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	95	273	7,80	3,19	50,58	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 :		882		36,49	31,78	112,61
NADALA KESKMINE KOKKU:		862		35,68	30,79	112,29	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraadi 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 08.06- 14.06 10–12 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Paprika marinaadis kanakintsuliha	50	83	14,11	2,88	0	
	Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga) (mahe porgand)	150	79	6,52	1,16	11,14	
	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 pärl kuskuss	60	89	3,07	0,78	17,50	1
	Kurk, peet (mahe), spinat, porgand (mahe)	120	31	1,53	0,36	6,06	
	Kastmevalik salatitele	11	62	0,12	6,70	0,23	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Pria 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	70	28	0,14	0,25	6,93	
	Värske kapsas (mahe)	100	24	1,10	0,20	5,40	
ESMASPÄEV KOKKU :			850	34,76	29,34	112,70	
KOOLILÕUNA	Kurzeme strooganov	150	161	10,33	10,70	6,38	1;2
	Köögivilja - paprikakotlet (mahe porgand, kaalikas)	50	56	2,16	0,85	10,89	3
	Aurutatud lillkapsas (mahe)	60	14	1,06	0,13	3,04	
	Ahjukartulid ürtidega (mahe)	60	65	1,60	0,38	14,20	
	Keedetud tatar	60	71	2,50	0,72	13,92	
	Punane kapsas, mais, paprika, rukola	120	54	2,50	0,56	10,86	
	Kastmevalik salatitele	8	45	0,09	4,87	0,17	10;2
	Seemnesegu (mahe päevalilleseemned, 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	
	Soe kummeli - apelsini jook	90	4	0,10	0,01	0,92	
	Pria 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	
	Porgand (mahe)	100	34	1,00	0,40	7,70	
	TEISIPÄEV KOKKU :			844	32,86	30,81	113,39
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			847	33,81	30,08	113,04	

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; 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: tootearendus@balticrest.com