

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Itaalia teemapäevad

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana	150	93	10.04	2.57	7.96	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10:2
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	22	121	5.02	9.62	5.46	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja kaalik snäkid	170	60	1.02	0.56	14.62	
Kokku :	713	29.45	31.18	85.21		
Kiherhemekaste seentega	150	166	6.69	6.78	16.89	2

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud rohelistes läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10:2
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	170	45	1.10	0.60	9.78	
Kokku :	741	34.35	30.73	83.42		
Sfornato di riso e zucca - Kõrvitsa-riisiroog juustuga	250	435	13.22	19.66	51.66	2

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	150	193	16.92	12.02	4.28	1;2
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurg, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10:2
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja salatite snäkid	170	50	1.26	1.84	12.09	
Kokku :	728	32.47	33.50	80.31		
Tomatine pastaroog brokoliga	250	424	16.05	12.77	61.14	1;2

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadellisupp	280	213	16.64	9.71	14.83	1;2;3
Torta di Mele- Itaalia õunakook	120	360	6.27	18.11	43.04	1;2;3
Pähklisegu	0	0	0	0	0	6;8
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	15	43	1.23	0.50	7.99	1;11;2
Ciabatta	15	42	1.20	0.60	8.00	1
Pirn ja porgandi snäkid	170	65	1.19	0.68	15.56	
Kokku :	793	30.68	33.02	95.84		
Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp	280	212	9.02	8.84	28.05	2;9
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Rõstitud sepiakuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Filetto di merluzzo impanato alle erbe – Ürdipaneeringus saidafilee	50	117	14.09	3.41	7.13	1;2;4
Piimakaste	100	47	2.00	1.84	5.76	1;2
Rõstitud suvikõrvits	50	15	0.92	0.38	2.11	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	9	50	0.10	5.48	0.19	10:2
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Tee (ilma suhkruta)	0	0	0	0	0	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Oun ja redise snäkid	170	60	0.61	0.52	14.65	
Kokku :	712	30.24	27.86	88.63		
Sfornato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga	250	359	17.99	23.52	19.76	2;3

Nädala keskmine :	737	31.44	31.26	86.68
10 päeva keskmine :	726	31.29	29.96	87.41

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com
 Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.
 Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmis.

Kool

Koolisöökla juhataja