

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp 1–3 klass						
esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Spezzatino di tacchino al latte - Koorene kalkunihautis	130	116	8.41	6.25	7.00	1,2
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, oad	50	25	0.49	1.36	3.02	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Õli - basiilikukaste	2	14	0.01	1.50	0.03	
Kastmevalik salatitele	11	0.02	1.22	0.04	10,2	
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria piimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	646	25.43	24.08	85.92		

Lisaroo						
Kana mango-karikastmes	130	142	9.04	8.65	7.69	2
Vokiroog kanalihaga	130	68	9.73	0.98	6.17	
Taimetoi						
Köögilija-kikerherne pajaroog	130	74	4.64	1.28	11.03	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärane frikadelisupp	250	190	14.86	8.67	13.24	1,2,3
Maasika panna cotta	130	238	6.14	20.83	6.55	2
Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Seemnesegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	629	27.06	34.14	53.49		

Lisaroo						
Hapukapsarõõs sealihaga	250	110	10.20	2.75	11.31	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kana hariso	250	207	13.62	0.71	36.44	
Taimetoi						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärane krubisupp	250	91	4.39	0.55	19.42	1,9

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	130	167	14.67	10.42	3.71	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
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, marineeritud sibul	50	16	0.98	0.11	3.31	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Õli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
Õun ja salatitõhe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	637	26.60	24.31	82.28		

Lisaroo						
Kalkuni Tikka Masala	130	133	9.44	5.52	11.43	2
Kanahakklihakaste	130	180	7.15	12.99	8.93	1,2
Taimetoi						
Mehhiko oapada	130	119	6.84	0.56	24.22	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärane krubisupp sealihaga	250	131	11.95	2.90	16.11	1,9
Torta di Mele- Itaalia õunakook	80	240	4.18	12.07	28.69	1,2,3
Seemnesegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1,11,2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	569	21.63	19.31	80.84		

Lisaroo						
Tomatine hakklihasupp	250	225	8.70	15.10	14.46	1
Laätsesupp kanalihaga	250	151	16.33	0.57	20.75	
Taimetoi						
Rassolnik lihata	250	132	3.70	0.61	28.86	1,9

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	130	152	11.33	9.76	5.01	1,2,4
Rõstitud suvikõrvits	50	15	0.92	0.38	2.11	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	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	5	17	0.11	1.79	0.29	
Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10,2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Kummeli tee	130	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1,11,2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	595	21.37	23.59	76.81		

Lisaroo						
Saidafilee munakastmes	130	96	10.74	4.16	3.68	1,2,3,4
Kõlm kodujuustu-kalakaste	130	115	18.59	3.33	2.80	2,4
Taimetoi						
Bataadi-kikerhernepada	50	64	3.62	0.38	11.16	

Nädala keskmine : 615 24.42 25.09 75.87

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp		4–9 klass				
	esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Spezzatino di tacchino al latte - Koorene kalkunihautis	150	134	9.71	7.21	8.08	1;2
Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
Peedisalat sõstraga	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, oad	60	30	0.59	1.63	3.63	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Seemnesegu	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Maitsevesi	125	2	0.09	0.12	0.59	
Pria pimatooted	125	68	4.05	3.28	5.71	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
	Kokku :	796	30.02	32.39	100.80	

Lisaroo						
Kana mango-karikastmes	150	164	10.44	9.98	8.87	2
Vokiroog kanalihaga	150	79	11.22	1.14	7.12	
Taimetoit						
Köögilvija-kikerherne pajaroog	150	85	5.35	1.48	12.73	

	teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Zuppa di polpete con spinaci e couscous - Itaaliapärane frikadelisupp	300	228	17.83	10.40	15.89	1;2;3
Maasika panna cotta	150	274	7.08	24.03	7.56	2
Sokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Seemnesegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
	Kokku :	760	33.00	41.68	63.48	

Lisaroo						
Hapukapsaborš sealihaga	300	132	12.24	3.30	13.57	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Kana hariso	300	248	16.35	0.85	43.73	
Taimetoit						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärane krubisupp	300	109	5.26	0.67	23.31	1;9

	kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	150	193	16.92	12.02	4.28	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	60	34	1.15	0.44	6.26	
Keedetud makaronid	60	85	2.50	0.56	17.16	1
Ahjukartulid ürtidega	60	65	1.60	0.38	14.20	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, marineeritud sibul	60	19	1.17	0.14	3.98	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja salatilihe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	767	30.96	30.26	96.93	

Lisaroo						
Kalkuni Tikka Masala	150	154	10.90	6.37	13.19	2
Kanahakklihakaste	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Taimetoit						
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

	neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärane krubisupp sealihaga	300	158	14.34	3.48	19.34	1;9
Torta di Mele- Itaalia õunakook	120	360	6.27	18.11	43.04	1;2;3
Seemnesegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
	Kokku :	772	28.14	28.54	104.75	

Lisaroo						
Tomatine hakklihasupp	300	270	10.45	18.12	17.36	1
Laätsesupp kanalihaga	300	181	19.60	0.68	24.90	
Taimetoit						
Rassonik lihata	300	158	4.43	0.74	34.64	1;9

	reed, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Röstitud suvikõrvits	60	18	1.11	0.46	2.53	
Keedetud kartulid	60	62	1.60	0.08	14.20	
Keedetud riis	60	77	1.51	0.53	16.38	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Öli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Kummeli tee	150	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
	Kokku :	708	26.06	27.87	91.31	

Lisaroo						
Saidafilee munakastmes	150	110	12.40	4.80	4.24	1;2;3;4
Kõlm kodujuustu-kalakaste	150	133	21.45	3.84	3.23	2;4
Taimetoit						
Bataadi-kikerhernepada	50	64	3.62	0.38	11.16	

Nädala keskmine : **761 29.64 32.15 91.45**

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp		10–12 klass				
	esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Spezzatino di tacchino al latte - Koorene kalkunihautis		150	134	9.71	7.21	8.08 1,2
Aurutatud brokoli		60	20	2.02	0.22	3.53
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38
Keedetud tatar		60	71	2.50	0.72	13.92
Peedisalat sõstraga		60	36	0.93	1.35	5.25
Porgand, kõrvits, kapsas, oad		60	30	0.59	1.63	3.63
Oliivid		5	17	0.11	1.79	0.29
Öli - basiilikukaste		5	34	0.03	3.76	0.07
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.11 10,2
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97 11
Maitsevesi		180	3	0.13	0.17	0.86
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6.56	2.69	42.59 1,11,2
Õun ja kaalika snäkid		150	53	0.90	0.50	12.90
	Kokku :	843	29.61	32.35	112.58	

Lisarook						
Kana mango-karikastmes	150	164	10.44	9.98	8.87	2
Vokiroog kanalihaga	150	79	11.22	1.14	7.12	
Taimetoit						
Köögilvija-kikerherne pajaroog	150	85	5.35	1.48	12.73	

	teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelsupp		300	228	17.83	10.40	15.89 1,2,3
Maasika panna cotta		150	274	7.08	24.03	7.56 2
Sokolaadikaste		30	27	0.89	0.76	4.15 2
Seemnesegu		15	84	3.62	6.82	3.03 11;
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		80	230	6.56	2.69	42.59 1,11,2
Ploomi ja kurgi snäkid		150	40	0.98	0.52	8.62
	Kokku :	883	36.96	45.22	81.84	

Lisarook						
Hapukapsaborõ sealihaga	300	132	12.24	3.30	13.57	
Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72 2	
Kana hariso	300	248	16.35	0.85	43.73	
Taimetoit						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase krubisupp	300	109	5.26	0.67	23.31	1,9

	kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega		150	193	16.92	12.02	4.28 1,2
Röstitud punane peet ürtidega		60	34	1.15	0.44	6.26
Keedetud makaronid		60	85	2.50	0.56	17.16 1
Ahjukartulid ürtidega		60	65	1.60	0.38	14.20
Hiinakapsasalat maisiga		60	40	1.05	2.61	3.43
Kaalikas, kurk, hernes, marineeritud sibul		60	19	1.17	0.14	3.98
Oliivid		5	17	0.11	1.79	0.29
Öli - basiilikukaste		5	34	0.03	3.76	0.07
Kastmevalik salatitele		5	28	0.06	3.04	0.11 10,2
Seemnesegu		10	55	2.28	4.37	2.48 11
Mahlajook		180	43	0.02	0.02	10.35
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		70	201	5.74	2.35	37.27 1,11,2
Õun ja salatitšhe snäkid		150	44	1.11	1.63	10.67
	Kokku :	859	33.74	33.11	110.55	

Lisarook						
Kalkuni Tikka Masala	150	154	10.90	6.37	13.19	2
Kanahakklihakaste	150	208	8.25	14.99	10.31	1,2
Taimetoit						
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

	neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase krubisupp sealiha		300	158	14.34	3.48	19.34 1,9
Torta di Mele- Itaalia õunakook		120	360	6.27	18.11	43.04 1,2,3
Seemnesegu		15	84	3.62	6.82	3.03 11;
Ciabatta		20	55	1.60	0.80	10.66 1
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		50	144	4.10	1.68	26.62 1,11,2
Pirn ja porgandi snäkid		150	57	1.05	0.60	13.72
	Kokku :	858	30.98	31.49	116.41	

Lisarook						
Tomatine hakklihasupp	300	270	10.45	18.12	17.36	1
Laätsesupp kanalihaga	300	181	19.60	0.68	24.90	
Taimetoit						
Rassolnik lihata	300	158	4.43	0.74	34.64	1,9

	reede, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste		150	176	13.08	11.26	5.78 1,2,4
Röstitud suvikõrvits		60	18	1.11	0.46	2.53
Keedetud kartulid		60	62	1.60	0.08	14.20
Keedetud riis		60	77	1.51	0.53	16.38
Kaalikasalat		60	19	0.57	0.17	4.54
Jääsalat, porgand, mais, porru		60	26	1.07	0.27	5.38
Oliivid		5	17	0.11	1.79	0.29
Öli - basiilikukaste		5	34	0.03	3.76	0.07
Kastmevalik salatitele		10	56	0.11	6.09	0.21 10,2
Seemnesegu		20	110	4.56	8.74	4.97 11
Kummeli tee		180	0	0	0	0
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		60	172	4.92	2.02	31.94 1,11,2
Õun ja redise snäkid		150	53	0.54	0.46	12.93
	Kokku :	820	29.21	35.63	99.22	

Lisarook						
Saidafilee munakastmes	150	110	12.40	4.80	4.24	1,2,3,4
Kõlm kodujuustu-kalakaste	150	133	21.45	3.84	3.23	2,4
Taimetoit						
Bataadi-kikerhernepada	50	64	3.62	0.38	11.16	

Nädala keskmine : **853 32.1 35.56 104.12**