

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Teemapäevad: Itaalia päevad

Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
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	
Oli - 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 piimatooted	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	
Kana mango-karrikastmes	150	164	10.44	9.98	8.87	2
Vokiroog kanalihaga	150	79	11.22	1.14	7.12	
Köögivilja-kikerherne pajaroog	150	85	5.35	1.48	12.73	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase 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	
Kana hartšo	300	248	16.35	0.85	43.73	
Hapukoore, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
Hapukapsaborš sealihaga	300	158	4.43	0.74	34.64	1;9
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp	300	109	5.26	0.67	23.31	1;9

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	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	
Oli - 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 salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
	Kokku :	767	30.96	30.26	96.93	
Kalkuni Tikka Masala	150	154	10.90	6.37	13.19	2
Kanahakklihakaste	150	208	8.25	14.99	10.31	1;2
Mehhiko oapada	150	138	7.90	0.64	27.94	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp 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	
Tomatine hakklihasupp	300	270	10.45	18.12	17.36	
Läätse- ja kanalihaga	300	181	19.60	0.68	24.90	
Rassolnik (lihata)	300	113	3.57	0.83	24.02	1

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Rõstitud 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	
Jäasalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Oli - 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	
Saidafilee munakastmes	150	110	12.40	4.80	4.24	1;2;3;4
Külm kodujuustu-heeringakaste	150	133	21.45	3.84	3.23	2;4
Bataadi-kikerhernepada	50	64	3.62	0.38	11.16	

Nädala keskmine :	761	29.64	32.15	91.45
10 päeva keskmine :	757	29.01	29.38	97.43

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 Pria piima või piimatooted nädalas ühe õpilase kohta.
 Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.