

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Itaalia teemapäevad

Reaalkool

4–9 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kurzeme strooganov	150	161	10.33	10.70	6.38	1,2
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	60	36	0.93	1.35	5.25	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	60	30	0.59	1.63	3.63	
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	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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
Pria juurvili/puuvili	200	71	1.20	0.66	17.20	
	Kokku :	731	27.64	33.89	84.92	
Oasupp kanalihaga	280	157	15.55	0.59	23.78	1,9
Kohupiimavaht	120	223	7.78	8.65	27.54	2
Marja toormoos	20	13	0.11	0.01	3.01	
Sformato di riso e zucca - Kõrvitsa-riisiroog juustuga	280	488	14.81	22.02	57.85	2

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla cacciatora - Jahimehe meeldi hautatud kana	150	93	10.04	2.57	7.96	
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Porgandisalat	60	21	0.57	0.23	4.77	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	60	19	0.62	0.21	4.34	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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
Pria juurvili/puuvili	200	53	1.30	0.70	11.50	
	Kokku :	704	30.21	26.72	89.02	
Kalassupp tomatiga	280	119	15.20	1.82	10.76	4
Maasika panna cotta	120	220	5.66	19.22	6.05	2
Šokolaadikaste	20	18	0.59	0.51	2.77	2
Kartuli-läätse püreesupp	280	213	13.03	0.89	39.10	

kolmapäev, 29.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
Rõstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Kartulipuder	50	50	1.37	0.45	10.50	2
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Hiinakapsasalat maisiga	60	40	1.05	2.61	3.43	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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	11	60	2.51	4.81	2.73	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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
Pria juurvili/puuvili	200	59	1.48	2.17	14.22	
	Kokku :	701	26.50	32.08	85.17	
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp	280	213	16.64	9.71	14.83	1;2;3
Mustsõstrakreem riisiga	120	228	2.15	11.26	28.89	2
Tomatine pastaroog brokoliga	280	475	17.97	14.30	68.47	1,2

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	50	64	5.64	4.01	1.43	1,2
Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1,2
Aurutatud lillkapsas	50	12	0.88	0.11	2.53	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Valge redise - kurgisalat	60	8	0.51	0.06	1.79	
Peet, hapukapsas, porru, oad	60	18	0.96	0.14	3.52	
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	10	55	2.28	4.37	2.48	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
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
Pria juurvili/puuvili	200	76	1.40	0.80	18.30	
	Kokku :	716	23.76	33.51	84.84	
Koorene kõõviljapüreesupp kalkunilihaga	280	156	11.88	7.06	12.41	2
Rõstitud sepiukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1,2
Mahlatarretis	120	132	2.58	0	29.72	
Vahukoore	20	67	0.50	7.00	0.60	2
Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp	280	102	4.91	0.62	21.76	1,9

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
Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1,2
Rõstitud suvikõrvits	50	15	0.92	0.38	2.11	
Ahjukartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Kaalikasalat	60	19	0.57	0.17	4.54	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	3	17	0.03	1.83	0.06	10:2
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
Pria juurvili/puuvili	200	71	0.72	0.62	17.24	
	Kokku :	769	30.07	32.31	93.28	
Kanasupp spinatiga	280	100	12.91	0.41	11.91	
Torta di Mele- Itaalia õunakook	100	300	5.22	15.09	35.86	1;2;3
Sformato di verdure con formaggio - Kõõviljaja ahjuroog juustuga	280	402	20.15	26.34	22.13	2;3

Nädala keskmine :	724	27.64	31.7	87.45
10 päeva keskmine :	721	28.57	29.96	89.29

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.