

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

1–3 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,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, marineeritud sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
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
Seemneseegu	5	27	1.14	2.19	1.24	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)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		642	23.94	25.82	82.12	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase 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
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	30	86	2.46	1.01	15.97	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :		600	26.24	33.81	48.16	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

1–3 klass

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Pollo alla panna e erbe -						
Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega	130	167	14.67	10.42	3.71	1;2
Röstitud punane peet ürtidega	50	28	0.96	0.37	5.22	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
Oliivid	5	17	0.11	1.79	0.29	
Õli - basiilikukaste	2	14	0.01	1.50	0.03	
Kastmevalik salatitele	2	11	0.02	1.22	0.04	10;2
Seemneseugu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	130	31	0.02	0.02	7.47	
Leivatoodete valik sh rukkil Leib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		572	24.95	22.89	71.62	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana -						
Itaaliapärane kruubisupp 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
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkil Leib (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 :		598	22.45	19.65	86.16	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

1–3 klass

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	150	176	13.08	11.26	5.78	1;2;4
Röstitud 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)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		647	23.94	25.43	82.90	

Nädala keskmine :

612	24.3	25.52	74.19
-----	------	-------	-------

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

4–9 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,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, marineeritud sibul	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemneseegu	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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		768	28.11	32.91	94.34	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	30	27	0.89	0.76	4.15	2
Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
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 :		740	32.48	41.59	59.54	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

4–9 klass

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, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	35	101	2.87	1.18	18.63	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		724	29.73	29.76	88.94	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana -						
Itaaliapärane 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
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Seemne-pähklisegu	5	28	1.21	2.27	1.01	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		773	27.75	26.60	109.07	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

4–9 klass

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	180	211	15.69	13.51	6.93	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	
Jääsalat, porgand, mais, porru	60	26	1.07	0.27	5.38	
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	15	82	3.42	6.56	3.72	11
Kummeli tee	150	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 :		800	30.63	32.65	99.02	

Nädala keskmine :

761	29.74	32.7	90.18
-----	-------	------	-------

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

10–12 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,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, marineeritud sibul	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	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemneseegu	10	55	2.28	4.37	2.48	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
Oun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :		816	27.38	31.03	110.19	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Lõuna						
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	30	27	0.89	0.76	4.15	2
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
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	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

10–12 klass

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, redis	60	19	1.17	0.14	3.98	
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
Mahlajook	180	43	0.02	0.02	10.35	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja salatilehe snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :		803	31.78	30.60	103.98	

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Zuppa di lenticchie all'italiana -						
Itaaliapärane 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
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :		886	31.80	31.83	121.73	

Koolilõuna nädalamenüü

Itaalia päevad



Grupp

10–12 klass

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Energia kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesik ud,g	Allergeen
Lõuna						
Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste	180	211	15.69	13.51	6.93	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	
Õli - basiilikukaste	5	34	0.03	3.76	0.07	
Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
Seemneseegu	20	110	4.56	8.74	4.97	11
Kummeli tee	180	0	0	0	0	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	70	201	5.74	2.35	37.27	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :		884	32.64	38.21	105.70	

Nädala keskmine :

854	32.11	35.38	104.69
-----	-------	-------	--------