

# Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Teemapäevad: Itaalia päevad

## Viljandi Kesklinna Kool

4–9 klass

| esmaspäev, 27.oktoober                                         | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|----------------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Spezzatino di tacchino al latte - Koorene kalkunihautis</b> | 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          |           |
| <b>Oliivid</b>                                                 | 5        | 17   | 0.11     | 1.79     | 0.29          |           |
| <b>Oli - basiilikukaste</b>                                    | 5        | 34   | 0.03     | 3.76     | 0.07          |           |
| Kastmevalik salatitele                                         | 10       | 56   | 0.11     | 6.09     | 0.21          | 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 :                                                        | 768      |      | 28.11    | 32.91    | 94.34         |           |

| teisipäev, 28.oktoober                                                        | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp</b> | 300      | 228  | 17.83    | 10.40    | 15.89         | 1;2;3     |
| <b>Maasika panna cotta</b>                                                    | 150      | 274  | 7.08     | 24.03    | 7.56          | 2         |
| <b>Sokolaadikaste</b>                                                         | 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         |           |

| kolmapäev, 29.oktoober                                                | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Pollo alla panna e erbe - Kanakintsuliha koorekastmes ürtidega</b> | 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          |           |
| <b>Oliivid</b>                                                        | 5        | 17   | 0.11     | 1.79     | 0.29          |           |
| <b>Oli - basiilikukaste</b>                                           | 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 | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Zuppa di lenticchie all'italiana - Itaaliapärase kruubisupp sealihaga</b> | 300      | 158  | 14.34    | 3.48     | 19.34         | 1;9       |
| <b>Torta di Mele- Itaalia õunakook</b>                                       | 120      | 360  | 6.27     | 18.11    | 43.04         | 1;2;3     |
| <b>Ciabatta</b>                                                              | 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        |           |

| reede, 31.oktoober                                              | Kogus, g | Kcal | Valgud,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|-----------------------------------------------------------------|----------|------|----------|----------|---------------|-----------|
| <b>Saida alla crema di spinaci – Saida spinati - koorekaste</b> | 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          |           |
| <b>Oliivid</b>                                                  | 5        | 17   | 0.11     | 1.79     | 0.29          |           |
| <b>Oli - basiilikukaste</b>                                     | 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 :                                                         | 765      |      | 28.02    | 30.40    | 97.87         |           |

|                     |            |              |              |              |
|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|
| Nädala keskmine :   | <b>754</b> | <b>29.22</b> | <b>32.25</b> | <b>89.95</b> |
| 10 päeva keskmine : | <b>751</b> | <b>28.09</b> | <b>29.33</b> | <b>96.81</b> |

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto:tootearendus@balticrest.com)

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0,25 liitrit Pria piima või piimatoodet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.