

Koolilõuna nädalamenüü 27.10.2025 - 31.10.2025

Itaalia teemapäevad

Tallinna Nõmme Põhikool

4–9 klass

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pollo alla cacciatora - Jahimehe moodi hautatud kana	150	93	10.04	2.57	7.96	
Aurutatud brokoli	50	17	1.68	0.19	2.94	
Keedetud riis	50	64	1.26	0.44	13.65	
Keedetud kartulid	50	52	1.33	0.07	11.83	
Peedisalat sõstraga	50	30	0.77	1.12	4.37	
Porgand, kõrvits, kapsas, marineeritud sibul	50	25	0.49	1.36	3.02	
Oliivid	15	51	0.33	5.37	0.87	
Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.04	0.11	10;2
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Seemnesegu	7	38	1.60	3.06	1.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
Õun ja kaalika snäkid	150	53	0.90	0.50	12.90	
Kokku :	729	28.36	26.07	98.94		
Kodune sealihakaste	150	132	9.11	7.70	7.04	1;2
Letšo hautis	150	79	2.17	3.29	11.17	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Tacchino arrosto alla Toscana - Toskaana stiilis kalkuni ahjupraad	50	74	13.81	1.95	0.18	
Bechameil kaste (valge kaste)	100	208	2.94	18.12	8.30	1;2
Aurutatud mais	50	52	1.59	0.41	10.87	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud rohelised läätsed	50	79	5.42	0.38	11.78	
Porgandisalat	50	17	0.48	0.19	3.97	
Peet, kaalikas, jõhvikad, kapsas	50	15	0.51	0.18	3.61	
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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ploomi ja kurgi snäkid	150	40	0.98	0.52	8.62	
Kokku :	786	34.72	37.58	79.09		
Kanapada seente ja hapukoorega	150	135	11.71	7.12	6.25	1;2
Kõõgivilja-kikerhernekarri	150	132	5.48	6.19	14.02	

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	50	28	0.96	0.37	5.22	
Keedetud makaronid	50	71	2.08	0.47	14.30	1
Keedetud riis	50	59	1.10	0.58	11.44	
Hiinakapsasalat maisiga	50	33	0.88	2.18	2.86	
Kaalikas, kurk, hernes, redis	50	16	0.98	0.11	3.31	
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	3	16	0.68	1.31	0.74	11
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
Õun ja salatite snäkid	150	44	1.11	1.63	10.67	
Kokku :	777	34.15	33.88	87.98		
Kalkuni-lillkapsa ahjuroog	150	181	14.49	11.42	5.69	2;3
Sformato di riso e zucca - Kõrvitsa-riisiroog juustuga	250	435	13.22	19.66	51.66	2

neljapäev, 30.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Zuppa di polpette con spinaci e couscous - Itaaliapärase frikadelisupp	280	213	16.64	9.71	14.83	1;2;3
Torta di Mele- Itaalia õunakook	120	360	6.27	18.11	43.04	1;2;3
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	20	57	1.64	0.67	10.65	1;11;2
Ciabatta	20	55	1.60	0.80	10.66	1
Pirn ja porgandi snäkid	150	57	1.05	0.60	13.72	
Kokku :	743	27.20	29.89	92.90		
Zuppa di fagioli all'italiana - Itaalia oa kreemsupp	280	212	9.02	8.84	28.05	2;9
Oli - basiilikukaste	3	21	0.02	2.25	0.04	
Rõstitud sepikukuubikud	10	41	2.11	0.65	6.14	1;2

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	50	15	0.92	0.38	2.11	
Ahjukaartulid ürtidega	50	54	1.33	0.32	11.83	
Keedetud tatar	50	59	2.08	0.60	11.60	
Kaalikasalat	50	16	0.48	0.14	3.78	
Jääsalat, porgand, mais, porru	50	22	0.89	0.22	4.49	
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	5	27	1.14	2.19	1.24	11
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	
Pria piimatooted	150	82	4.86	3.94	6.86	2
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	55	158	4.51	1.85	29.28	1;11;2
Õun ja redise snäkid	150	53	0.54	0.46	12.93	
Kokku :	786	30.23	30.83	99.49		
Kalagulašš	150	110	9.04	4.34	8.78	1;2;4
Sformato di verdure con formaggio - Kõõgivilja ahjuroog juustuga	250	359	17.99	23.52	19.76	2;3

Nädala keskmine :	764	30.93	31.65	91.68
10 päeva keskmine :	746	29.45	29.74	93.50

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 piimatootet nädalas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.