Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 5.oktoober	Koostisosad
Kalkuniguljašš	Jahu nisu, kalkuniliha kuubik, hapukoor 20%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Keedetud tatar	Tatar
Porgandi - porrulaugusalat	Porgand, porrulauk
Värske kapsas, aurutatud mais	Kapsas pea, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir 2,5%, maitsestamata jogurt , täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Pirn	Pirn Conferents
Kaalikas	Kaalikas

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	Läätsed punased, toidukoor 20 %, suvikõrvits, tsukiini, porgand, sibul, küüslauk

teisipäev, 6.oktoober	
Hakkliha-köögiviljapada	Veisehakkliha, kapsas pea, porgand, kaalikas, sibul, petersell
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Hapukapsa - peedisalat	Hapukapsas, peet keedetud
Kõrvits, valge redis	Kõrvits, redis valge
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
Mango - banaanismuuti	Banaan, maitsestamata jogurt 2,5%, mangopüree
PRIA: piim, keefir	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Värske melon	Melon
Porgand	Porgand

Köögivilja - paprikakotlet	Jahu tatra, muna, paprikasegu, küüslauk, porgand, kaalikas, punane uba

kolmapäev, 7.oktoober	
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Kartulipuder	Või 82%, piim 2,5%, kartul
Keedetud riis	Riis sõmer
Kapsasalat värske kurgiga	Kurk, kapsas pea, till
Porgand, kaalikas	Porgand, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Piparmünt, mustsõstar
PRIA: piim, keefir	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Ploom	Ploom
Valge redis	Redis valge

Lillkapsa - kikerhernekarri	Toidukoor 20 %, lillkapsas, petersell, sibul, kikerherned, sidrun

neljapäev, 8.oktoober	
Seapraad	Sea kaelakarbonaad
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud kinoa	Kinoa
Kaalika - õunasalat	Õun, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, kaalikas
Valge redis, aurutatud rohelised oad	Redis valge, uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Porgandikotlet seesamiseemnetega	Jahu nisu, manna, seesamiseemned valged, toidukoor 20 %, muna, porgand, punane uba

reede, 9.oktoober	
Lihtne kalasupp munaga	Heigifilee, muna, porgand, kartul, sibul, till, punase kala supikogu
Kakao-kohupiimavaht	Kakaopulber, kohupiimapasta 3%, vahukoor 35%
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Porgandi-oamääre	Petersell, porgand, valge uba
Õun	Õun
Värske kurk	Kurk

Hernesupp lihata	Odrakruup, hernes, porgand, sibul, till

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