

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 12.oktoober		Koostisosad
Sidrunheinakana		Laimimahli, broileri kintsuliha, kalakaste, sojakaste, sibul, sidrunhein, küüslauk
Koorekaste peterselliiga		Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Keedetud rohelistes läätsed		Läätsed rohelistes
Keedetud makaronid		Pasta sarvekesed
Peet - küüslaugusalat		Peet keedetud, küüslauk
Porgand, aurutatud rohelistes herved		Porgand, rohelistes herved
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi		
Maitsevesi		
Soe kummeli - apelsini jook		Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt		Keefir 2.5%, maitsestatamata jogurt , täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Arbuus		Arbuus
Värske kapsas		Kapsas pea
Kookosene köögiviljakarri		Sojakaste, lillkapsas, kookoskreem 17-19%, brokoli, ingver, sibul, porgand, sidrunhein, kartul, küüslauk, uba roheline
teisipäev, 13.oktoober		
Vietnami stiilis veiselihahautis		Veiseliha kuubik, kalakaste, tomatipasta 28-30%, sojakaste, ingver, porgand, sibul, sidrunhein, küüslauk
Keedetud kinoa		Kinoa
Keedetud riis		Riis samer
Kapsasalat laimi ja ürtidega		Laimimahli, kalakaste, koriander, porgand, sibul punane, kapsas pea, küüslauk, tillipipar kaun
Kõrvits, kaalikas		Kõrvits, kaalikas
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi		
Maitsevesi		
Piparmündi tee		Piparmünt
Ahjuõunasmuuli		Keefir 2.5%, õun, maitsestatamata jogurt 2.5%, õunapüree
PRIA: piim, keefir		Keefir 2.5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Ploom		Ploom
Porgand		Porgand
Kartuli-seenekotlet		Jahu nisu, muna, sibul, šampinjon, punane uba, kartul
kolmapäev, 14.oktoober		
Vietnami moodi sealiha		Laimimahli, sea kaelakarbonaad, kalakaste, sojakaste, küüslauk, sibul, sidrunhein
Tomatikaste		Tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, tomatikuubikud, küüslauk, sidrun
Keedetud kartulid		Kartul
Keedetud hirss		Hirss
Kurgisalat porgandi, laimi ja ürtidega		Laimimahli, kalakaste, koriander, kurk, sibul punane, porgand, küüslauk, tillipipar kaun
Värske kapsas, keedetud peet		Kapsas pea, peet, toores, koorrega
Kastmevalik salatitele		
Kodujuust R4-5%		Kodujuust 4%
Seemnesegu		Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
Piim		Piim Conferents
Nuikapsas		Nuikapsas
Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauk		Laimimahli, sojakaste, tofu, ingver, kapsas pea, sibul, porgand, küüslauk, uba roheline, seller juur
neljapäev, 15.oktoober		
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe		Lõhefilee nahaga, laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, küüslauk, sidrunhein
Koorekaste peterselliiga		Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Ahlukartulid ürtidega		Kartulisektorid koorrega
Keedetud tatar		Tatar
Seesami-kapsasalat ingveriga		Laimimahli, seesamiseemned valged, sojakaste, ingver, porgand, sibul punane, kapsas pea
Keedetud peet, aurutatud rohelistes herved		Peet, toores, koorrega, rohelistes herved
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi		
Maitsevesi		
Ingveritee sidruniga		Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir		Keefir 2.5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Banaan		Banaan
Kaalikas		Kaalikas
Kikerherne kotlet ehk falafel		Jahu nisu, porgand, sibul, küüslauk, punane uba, kikerherned
reede, 16.oktoober		
Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja la		Laimimahli, kalkuniliha kuubik, kalakaste, kookoskreem 17-19%, ingver, paprika punane, porgand, šampinjon, küüslauk, sidrunhein, sibul, broileri selg
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga		Seesamiseemned valged, piim 2.5%, kookoskreem 17-19%, riis pudru
Marija toomoo		Marijasegu, õunapüree
Vesi		
Maitsevesi		
Kummeli tee		Kummel
Mahlajook		
PRIA: piim, keefir		Keefir 2.5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rehe rukkileib, kaerasepik, peremehe rukkileib
Hernemääre		Hernes, küüslauk, sidrun
Karvine toojuustumääre		Toorjuust, sidrun
Õun		Õun
Tomat		Tomat
Köögivilja ja riisinuudi supp brokoli ja ub		Laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, koriander, brokoli, paprika punane, porgand, porrulaug, küüslauk, uba roheline, riisinuudid, sibul, seller juur

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