

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 14.september		Koostisosad
Küpsetatud karmine kanakintsuliha		Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga		Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Keedetud rohelsed läätsed		Läätsed rohelsed
Keedetud makaronid		Pasta sarveksead
Hiinakapsasalat tilliga		Kapsas hiina, till
Värske kurg, keedetud peet		Kurk, peet, toores, koorega
Kastmevalk salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
See kummel - apelsini jook		Kummel, apelsin
Pria täispiim, R 3.8-4.4%		Saaremaa Öko mahe täispiim R3.8-4.4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rukkiseepik, tosta Täistera Röstseepik, täisteraseepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst
Õun		Õun
Värske kapsas		Kapsas pea
Köögilõuila-riisiroog		Riis sömer, rohelsed herned, paprikasegu, sibul, porgand, magusad maisiterad
teisipäev, 15.september		
Värskekapsa - veisehakklihahautis		Veisehakkliha, jahutatud, kapsas pea, petersell, sibul, porgand
Keedetud tatar		Tatar
Keedetud kartulid		Kartul
Peedisalat jogurtiga		Maitsestatamata jogurt 2.5%, peet keedetud
Punane kapsas, aurutatud mais		Kapsas punane, magusad maisiterad
Kastmevalk salatitele		
Koduluust R4-5%		Koduluust 4%
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Piparmündi tee		Piparmünt
Maaskasmuut		Maaskas, keefir 2.5%, maitsestatamata jogurt 2.5%, õunapüree
Pria täispiim, R 3.8-4.4%		Saaremaa Öko mahe täispiim R3.8-4.4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rukkiseepik, tosta Täistera Röstseepik, täisteraseepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst
Ploom		Ploom
Porgand		Porgand
Läätseppikpoiss		Jahu Kaera, riis sömer, läätsed punased, tomatipasta 28-30%, sibul, küüslauk
kolmapäev, 16.september		
Kalkunipraad ürdimarihaadis		Kalkuni kintsuliha, sidrun
Karikaste		Jahu nisu, piim 2.5%
Ahjukartulid ürtidega		Kartulisektoriid koorega
Keedetud odrakruup		Odrakruup
Porgandisalat hernestega		Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, rohelsed herned, porgand
Värske kapsas, valge redis		Kapsas pea, redis valge
Kastmevalk salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Hibiskuse tee		Hibiskuse tee
Pria täispiim, R 3.8-4.4%		Saaremaa Öko mahe täispiim R3.8-4.4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rukkiseepik, tosta Täistera Röstseepik, täisteraseepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst
Pim		Pim Conferents
Tomat		Tomat
Roheline ratatouille		Suvikõrvits, tsukini, seller vars, sibul, paprika roheline, küüslauk, läätsed rohelsed
neljapäev, 17.september		
Ahjus küpsetatud punase kala filee		Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Valge kaste maitserohelisega		Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud kinoa		Kinoa
Keedetud riis		Riis sömer
Valge redise - hapukooresalat		Hapukoor 20%, till, redis valge
Hiinakapsas, tomat		Kapsas hiina, tomat
Kastmevalk salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Ingveritee sidruniga		Kummel, sidrun, ingver
Pria täispiim, R 3.8-4.4%		Saaremaa Öko mahe täispiim R3.8-4.4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rukkiseepik, tosta Täistera Röstseepik, täisteraseepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst
Banaan		Banaan
Kaalkas		Kaalkas
Maisi- oadkott		Jahu maisi, muna, magusad maisiterad, punane uba
reede, 18.september		
Ukraina Borš sealihaa		Sealiha kuubikud, äädikas 9%, kapsas pea, tomatipasta 28-30%, peet keedetud, kartul, sibul, paprikasegu, porgand, petersell, küüslauk, sea supikoogu
Hapukoor, R 20 %		Hapukoor 20%
Kaerahelbe - ploomikrõbedik		Jahu nisu, täisterakaerahelbed, ploom, või 82%
Seemne-pähklisegu		Päevalleseemned, maapähkel, linaseemned, kõrvitsaseemned, seesamiseemned valged
Vesi		
Maitsevesi		
Kummeli tee		Kummel
Mahlajoog		
Pria täispiim, R 3.8-4.4%		Saaremaa Öko mahe täispiim R3.8-4.4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)		Rukkiseepik, tosta Täistera Röstseepik, täisteraseepik, pagari röst täistera, täistera vormileib, Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst
Porgandi-õamääre		Petersell, porgand, valge uba
Spinati-ooriustumääre		Tooriust, spinat, till
Arbuus		Arbuus
Nuikapsas		Nuikapsas
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega		Toidukoor 20 %, kartul, porrulauk, uba roheline, sidrun
Rõstitud sepikekuubikud		Kaerasepik

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