

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 19.oktoober	
Värskekapsa-sealihahautis	Sealiha kuubikud, porgand, kapsas pea, sibul, till
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Kapsasalat paprikaga	Paprika punane, kapsas pea, till, sidrun
Keedetud peet, aurutatud rohelised herned	Peet, toores, koorega, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
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
Pim	Pim Coniferitis
Kaalikas	Kaalikas
Läätssekari	
Läätsed punased, purustatud tomatid omas mahlas, koriander, kookoskreem 17-19%, paprika punane, sibul, küüslauk	
teisipäev, 20.oktoober	
Kana poolkoib	Broileri poolkoib, sinep, küüslauk, sidrun
Tomatikaste	Tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, tomatikuubikud, küüslauk, sidrun
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud makaronid	Pasta sarvkesed
Kõrvitsa - kaalikasalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, kõrvits, kaalikas
Punane kapsas, aurutatud mais	Kapsas punane, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
Maria - jogurtismuuti	Marjasegu, banaan, maitsestatamata jogurt 2,5%
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
Lillkapsa-kikerherne pada	
Rosinad, purustatud tomatid omas mahlas, oliiv, lillkapsas, ingver, sibul, spinat, lehed, kikerherned	
kolmapäev, 21.oktoober	
Kalkun karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karikaste	Jahu nisu, piim 2.5%
Kartulipuder	Või 82%, piim 2.5%, kartul
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Porgandisalat õunaga	Õun, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, porgand
Kaalikas, keedetud peet	Kaalikas, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	Linaseemned, kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
Apelsin	Apelsin
Värske kapsas	Kapsas pea
Maisi- oadkottlet	
Jahu maisi, muna, magusad maisiterad, punane uba	
neljapäev, 22.oktoober	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Keedetud riis	Riis sömer
Keedetud kinoa	Kinoa
Hapukapsa - peedisalat	Hapukapsas, peet keedetud
Valge redis, porgand	Redis valge, porgand
Kastmevalik salatitele	
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
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Kohupiima - kartulikottlet	
Jahu nisu, kohupiimapasta 3%, muna, kartul, valge uba	
reede, 23.oktoober	
Borš veiselihaga	Veiseliha kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, kapsas pea, peet keedetud, till, kartul
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Kohupiimavorm	Manna, kohupiim lahja 0,5%, hapukoor 20%, maitsestatamata jogurt 2,5%, muna
Maria toomoo	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
Kikerhernemääre	Küüslauk, kikerherned, sidrun
Urdimääre	Toorjuust, petersell, till
Õun	Õun
Värske kurk	Kurk
Köögilviipüreesupp	Toidukoor 20 %, rohelised herned, lillkapsas, porgand, sibul, till, kartul, küüslauk
Rõstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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