

Koolilõuna nädalamenüü 21.09.2026 - 25.09.2026

Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 21.september	
Bolognesekast	Veisehakkliha, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Kaalika - õunasalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, kaalikas, õun
Jääkapsas, aurutatud mais	Kapsas jää, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe), jogurt (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Kõõgivilja -nuudlivokk	Sojakaste, kapsas pea, porgand, uba roheline, küüslauk, petersell, sibul, pasta spagetid
teisipäev, 22.september	
Kergelt tomatine kana poolkoib	Broileri poolkoib, tomatipasta 28-30%, küüslauk
Tomatikaste	Tomatipasta 28-30%, porgand, küüslauk, sibul, tomatikuubikud, sidrun
Keedetud riis	Riis sömer
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Porgandi - porrulaukusalat	Porrulauk, porgand
Värske kapsas, kõrvits	Kapsas pea, kõrvits
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Värske melon	Melon
Värske kurk	Kurk
Hirsi - porgandikotlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, muna, maitsestatamata jogurt 2,5%, porgand, till, sibul
kolmapäev, 23.september	
Ahjušallih	Sea välisfilee, kamarata, jahutatud
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	Tatar
Kapsasalat värskel kurgiga	Kapsas pea, till, kurk
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad	Kapsas hiina, uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjalook	Piparmünt, mustsõstar
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Uhpeajatoit ubadega	Kaalikas, kapsas pea, kartul, porgand, küüslauk, sibul, punane uba
neljapäev, 24.september	
Kala pikkpoiss	Valge kala hakkliha, Onne sepik, muna, sibul, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned valged
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud kinoa	Kinoa
Peedi - küüslaukusalat	Peet keedetud, küüslauk
Hapukapsas, kaalikas	Hapukapsas, kaalikas
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
Marja smuuti	Banaan, marjasegu
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Oakottel	Riivsa, sinep, porgand, küüslauk, sibul, punane uba
reede, 25.september	
Kalkuni - nuudlisupp	Kalkuniliha kuubik, täisterapasta, kartul, porgand, till, sibul
Riisipuding õuna ja kaneeliga	Riis pudru, piim 2,5%, vahukoor 35%, või 82%, õun
Seemne-pähklisegu	Maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
Mahlajook	
PRIA täispiim 3,8-4,4% (mahe), keefir (mahe)	
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	Rehe Vormileib, Jassi seemneleib, Rehe rukkileib, kaerasepik, Peremehe rukkileib, pagari Kaera Röst, rukkisepik, tosta Täistera Röstsepik, täisterasepik, pagari röst täistera, täistera vormileib
Kalamääre	Heigifilee, hapukoor 20%, till
Kanine toorjuustumääre	Toorjuust, sidrun
Ploom	Ploom
Porgand	Porgand
Kõrvitsa-läätsepüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, till, kõrvits, porgand, sibul
Rõstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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