Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 2.november	Koostisosad
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Peedisalat maisiga	Peet keedetud, magusad maisiterad
Hapukapsas, spinat	Hapukapsas, spinat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir , maitsestamata jogurt , täispiim R3.8-4.2%,
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits

Herne- ja aedviljahautis	Hernes, purustatud tomatid omas mahlas, baklažaan, petersell, uba roheline, porgand

teisipäev, 3.november	
Mulgikapsad sealihaga	Sealiha kuubikud, jahutatud, odrakruup, hapukapsas
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud hirss	Hirss
Kõrvitsa - kaalikasalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, kaalikas, kõrvits
Hiinakapsas, tomat	Kapsas hiina, tomat
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
Maasikasmuuti	Maasikas, keefir , maitsestamata jogurt , õunapüree
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	Mandariin
Porgand	Porgand

Riisikotlet aedviljadega	Riis pudru, jahu nisu, kohupiimapasta , muna, riivjuust 23%, rohelised herned, porgand, sibul

kolmapäev, 4.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Kapsasalat paprikaga	Kapsas pea, till, paprika punane, sidrun
Porgand, rukola	Porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, piparmünt
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge

Aedvilja panniroog	Kartul, porgand, uba roheline, porrulauk, sibul

neljapäev, 5.november	
Kalkuni ahjupraad sinepiga	Kalkuni kintsuliha, sinep
Bechamell kaste (valge kaste)	Jahu nisu, toidukoor 20 %
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Valge redise - kurgisalat	Kurk, till, redis valge
Jääkapsas, aurutatud rohelised herned	Kapsas jää, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Porgandi-kikerherne kotlet	Jahu nisu, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned

reede, 6.november	
Tomatine frikadellisupp	Tomatipasta 28-30%, kartul, till, porgand, porrulauk, sibul, riivsai, veisehakkliha, muna, küüslauk
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Riisipuding	Riisihelbed pudrule, piim , vahukoor 35%
Marja-banaanipüree	Marjasegu (maasikas, kirss, mustsõstar) banaan
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Hernepesto	Kõrvitsaseemned, sidrun, riivjuust 23%, rohelised herned, spinat, küüslauk
Karrine toorjuustumääre	Toorjuust, sidrun
Apelsin	Apelsin
Värske kurk	Kurk

Köögivilja-läätsepüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kaalikas, liilkapsas, kartul, küüslauk, petersell, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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