Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 9.november	Koostisosad
Kodune sealihakaste	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, porgand, till, sibul
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud hirss	Hirss
Hiinakapsasalat värske kurgiga	Kapsas hiina, kurk, till
Keedetud peet, aurutatud mais	Peet, toores, koorega, magusad maisiterad
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt	Keefir , maitsestamata jogurt , täispiim R3.8-4.2%,
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Õun	Õun
Värske kapsas	Kapsas pea

Chilli sin carne	Purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, magusad maisiterad, porgand, sibul, punane uba

teisipäev, 10.november	
Pikkpoiss	Hakkliha kodune, Õnne sepik, veisehakkliha, muna, sibul
Tomatikaste	Purustatud tomatid omas mahlas, küüslauk, porgand, sibul, sidrun
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Kapsasalat värske tomatiga	Kapsas pea, tomat, till
Värske paprika, rukola	Paprika punane, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

Kartuli-seenekotlet	Jahu nisu, muna, šampinjon, sibul, punane uba, kartul

kolmapäev, 11.november	
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadi	Broileri kintsuliha, sidrun, basiilik, petersell, küüslauk, tüümian
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Kartulipuder	Piim , või 82%, kartul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Valge redise - porgandisalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, redis valge, porgand
Kaalikas, hapukapsas	Kaalikas, hapukapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
Ahjuõunasmuuti	Õun, keefir, maitsestamata jogurt , õunapüree
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Nuikapsas	Nuikapsas

Suvikõrvitsa-kikerherne pasta	Toidukoor 20 %, suvikõrvits, tsukiini, petersell, küüslauk, kikerherned, pasta farfalle (lipsud)

neljapäev, 12.november	
Kalakotlet	Valge kala hakkliha, riivsai, muna, till, või 82%, piim , kartul
Piimakaste basiilikuga	Jahu nisu, piim
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud kinoa	Kinoa
Kõrvitsa-spinatisalat	
Nuikapsas, jääkapsas	Nuikapsas, kapsas jää
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas

Kikerhernepikkpoiss	Riivsai, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned

reede, 13.november	
Borš kalkunilihaga	Kalkuniliha kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, kartul, kapsas pea, peet keedetud, till, porgand, sibul
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Brownie	Jahu Kaera, jahu nisu, kakaopulber, muna, või 82%, peet keedetud
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Porgandi-oamääre	Petersell, valge uba, porgand
Kiivi	Kiivi
Tomat	Tomat

Karrine liilkapsapüreesupp kikerherneste	Toidukoor 20 %, lillkapsas, sibul, kikerherned
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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