Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 16.november	Koostisosad
Kalkun karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karrikaste	Jahu nisu, piim
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
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

Köögivilja-kikerherne vokiroog	Kapsas pea, paprika punane, porgand, porrulauk, kikerherned

teisipäev, 17.november	
Hakklihakaste veiselihast	Jahu nisu, veisehakkliha, hapukoor 20%, till, sibul
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud tatar	Tatar
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
Rabarberi - jogurtismuuti	Rabarber, maasikas, banaan, maitsestamata jogurt
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	Mandariin
Porgand	Porgand

Köögiviljakotlet	Jahu nisu, muna, rohelised herned, kartul, kaalikas, porgand, till

kolmapäev, 18.november	
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	Õun, broileri kintsuliha, küüslauk, sibul, broileri kints seljata, porgand
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud hirss	Hirss
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

Köögivilja-riisiroog	Riis sõmer, rohelised herned, paprikasegu, porgand, magusad maisiterad, sibul

neljapäev, 19.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid kooregа
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

Hirsi - porgandikotlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, maitsestamata jogurt , muna, till, porgand, sibul

reede, 20.november	
Hernesupp sealihaga	Hernes, odrakruup, sealiha kuubikud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Kakao-kohupiimakreem marjadega	Marjasegu (maasikas, kirss, mustsõstar), kakaopulber, vahukoor 35%, kohupiim
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)	
Kikerhernemääre	Küüslauk, kikerherned, sidrun
Ürdimääre	Toorjuust, till, petersell
Apelsin	Apelsin
Värske kurk	Kurk

Värskekapsaborš punaste ubadega	Tomatipasta 28-30%, kapsas pea, peet keedetud, kartul, till, petersell, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, sidrun
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

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