Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 23.november	Koostisosad
Chilli con carne veisehakklihaga	Veisehakkliha, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, sibul, punane uba
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
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

Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	BON SOYA Hakitud soja tomatikastmes, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul

teisipäev, 24.november	
Kalkunipilaff	Riis sõmer, kalkuniliha kuubik, küüslauk, porgand, sibul
Kapsasalat värske tomatiga	Kapsas pea, tomat, till
Värske paprika, rukola	Paprika punane, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
Marja-keefirikokteil	Marjasegu, banaan, keefir
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

Azuu kartulitega (vegan)	Tomatipasta 28-30%, kartul, petersell, kurk marineeritud terve, sibul, punane uba

kolmapäev, 25.november	
Kanahakklihast pikkpoiss	Tärklis maisi, broileri hakkliha, sepik, muna, till, sibul
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Valge redise - porgandisalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, redis valge, porgand
Kaalikas, hapukapsas	Kaalikas, hapukapsas
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Nuikapsas	Nuikapsas

Peedi-kikerherne kotlet	Jahu nisu, kurk marineeritud terve, peet keedetud, küüslauk, sibul, punane uba, kikerherned

neljapäev, 26.november	
Ahjusealiha	Sea kaelakarbonaad
Bechamell kaste (valge kaste)	Jahu nisu, toidukoor 20 %
Kartulipuder	Piim , või 82%, kartul
Keedetud tatar	Tatar
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

Kapsa - riisikotlet	Riivsai, riisihelbed pudrule, muna, piim , kapsas pea, till, valge uba

reede, 27.november	
Koorene kalasupp	Heigifilee, toidukoor 20 %, kartul, till, porgand, porrulauk, sibul, punase kala supikogu, sidrun
Kaerahelbe - ploomikrõbedik	Jahu nisu, täisterakaerahelbed, ploom, või 82%
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)	
Kalamääre	Heigifilee, toorjuust, till
Spinati-toorjuustumääre	Toorjuust, spinat, till
Kiivi	Kiivi
Tomat	Tomat

Värskekapsasupp läätsedega	Läätsed rohelised, kapsas pea, kartul, till, porgand, sibul, seller juur

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