Koolilõuna nädalamenüü 30.11.2026 - 04.12.2026
Ilmatsalu Põhikool

esmaspäev, 30.november	Koostisosad
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Keedetud hirss	Hirss
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

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	Läätsed punased, toidukoor 20 %, suvikõrvits, tsukiini, küüslauk, porgand, sibul

teisipäev, 1.detsember	
Hautatud veiseliha	Veise abaliha, küüslauk, sibul
Tomatikaste	Purustatud tomatid omas mahlas, küüslauk, porgand, sibul, sidrun
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Kõrvitsa - kaalikasalat	Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta, kaalikas, kõrvits
Hiinakapsas, tomat	Kapsas hiina, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Mandariin	Mandariin
Porgand	Porgand

Kikerherne kotlet ehk falafel	Jahu nisu, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, kikerherned

kolmapäev, 2.detsember	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Keedetud kurkumiriis	Riis sõmer
Keedetud kartulid	Kartul
Kapsasalat paprikaga	Kapsas pea, till, paprika punane, sidrun
Porgand, rukola	Porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
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

Kartuli - köögiviljahautis karrikastmes	Toidukoor 20 %, seller vars, rooskapsas (brüsseli), kartul, petersell, porgand, uba roheline, sibul

neljapäev, 3.detsember	
Kalkunikaste ürtidega	Jahu nisu, kalkuniliha kuubik, toidukoor 20 %, till, küüslauk, sibul
Keedetud tatar	Tatar
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Valge redise - kurgisalat	Kurk, till, redis valge
Jääkapsas, aurutatud rohelised herned	Kapsas jää, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
Maasika jogurtikokteil	Maasikas, maitsestamata jogurt , kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
PRIA: piim, keefir	Keefir, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (3 sorti)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Kohupiima - kartulikotlet	Jahu nisu, muna, kohupiim, kartul, valge uba

reede, 4.detsember	
Peedisupp sealiha ja munaga	Sealiha kuubikud, äädikas 9%, muna, tomatipasta 28-30%, kartul, peet keedetud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Leivakreem õuntega	Mahl õuna, õun, kodu rukkileib
Täispiim, R 3,8%-4,4%	Täispiim R3.8-4.2%
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)	
Hernemääre	Hernes, küüslauk, sidrun
Toorjuustumääre	Sidrunimahl, toorjuust, till
Apelsin	Apelsin
Värske kurk	Kurk

Juurviljapüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kapsas pea, kartul, kaalikas, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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