

Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Grupp

esmaspäev, 5.oktoober	
Sealihakaste ürtidega	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, sibul, petersell, till
Aurutatud liilkapsas	Liilkapsas
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, kodujuust 4%, farmi hapendatud täispiim 4%, maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Kreemjas läätse - köögiviljakarri	Läätsed punased, toidukoor 20 %, suvikõrvits, tsukiini, porgand, sibul, küüslauk
teisipäev, 6.oktoober	
Hakkliha-köögiviljapada	Veisehakkliha, kapsas pea, porgand, kaalikas, sibul, petersell
Rõstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud riis	Riis sõmer
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud roheline	Kapsas pea, kõrvits, rohelistes herved, redis valge
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, kodujuust 4%, farmi hapendatud täispiim 4%, maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Värske melon	Melon
Värske kurk	Kurk
Köögilija - paprikakotlet	Jahu tatra, muna, paprikasegu, küüslauk, porgand, kaalikas, punane uba
kolmapäev, 7.oktoober	
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Ahjukõrvitsakuubikud	Kõrvits
Kartulipuder	Või 82%, piim 2,5%, kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hiinakapsas, aurutatud rohelistes oad, porgand	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, nuikapsas
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, kodujuust 4%, farmi hapendatud täispiim 4%, maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Liilkapsa - kikerhernekarri	Toidukoor 20 %, liilkapsas, petersell, sibul, kikerherned, sidrun
neljapäev, 8.oktoober	
Hautatud kalkuniliha	Kalkuniliha kuubik, sibul
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud rohelistes läätsed	Läätsed rohelistes
Hapukapsas, kaalikas, rukola, keedetud p	Hapukapsas, kaalikas, rukola, peet, toores, koorega
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, kodujuust 4%, farmi hapendatud täispiim 4%, maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Porgandikotlet seesamiseemnetega	Jahu nisu, manna, seesamiseemned valged, toidukoor 20 %, muna, porgand, punane uba
reed, 9.oktoober	
Lihtne kalasupp munaga	Heigifilee, muna, porgand, kartul, sibul, till, punase kala supikogu
Kakao-kohupiimavaht	Kakaoapulber, kohupiimapasta 3%, vahukoor 35%
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohupiim	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, kodujuust 4%, farmi hapendatud täispiim 4%, maitsestatamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Ploom	Ploom
Porgand	Porgand
Koorene köögivilja-nuudlisupp	Pasta spagetid, toidukoor 20 %, rohelistes herved, porgand, sibul, porrulauk, till, kartul, seller juur, sidrun

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