Koolilõuna nädalamenüü 09.11.2026 - 13.11.2026

Grupp

esmaspäev, 9.november	Koostisosad
Kodune sealihakaste	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, porgand, till, sibul
Küpsetatud kaalikapulgad	Kaalikas
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Värske kurk, keedetud peet, spinat, porga	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 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	
Kala tomati ja paprika kastmes	Heigifilee, tärklis maisi, purustatud tomatid omas mahlas, till, paprikasegu, porgand, sibul
Aurutatud lillkapsas	Lillkapsas
Keedetud riis	Riis sõmer
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Punane kapsas, aurutatud mais, värske pa	Kapsas punane, magusad maisiterad, paprika punane, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

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

kolmapäev, 11.november	
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadis	Broileri kintsuliha, sidrun, basiilik, petersell, küüslauk, tüümian
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Röstitud rooskapsas	Rooskapsas (brüsseli)
Kartulipuder	Piim 2,5%, või 82%, kartul
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, auru	Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Tomat	Tomat

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

neljapäev, 12.november	
Pikkpoiss	Hakkliha kodune, Õnne sepik, veisehakkliha, muna, sibul
Piimakaste basiilikuga	Jahu nisu, piim 2,5%
Ahjuporgandi ribad	Küüslauk, porgand
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud	Kapsas hiina, tomat, nuikapsas, uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 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	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, kohupiimapasta 3%, maitsestamata jogurt 2,5%, piim 2,5%, kodujuust 4%, täispiim R3.8-4.2%, piim laktoosivaba 2,5%, farmi hapendatud täispiim 4%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kiivi	Kiivi
Nuikapsas	Nuikapsas

Karrine lillkapsapüreesupp kikerhernesteg	Toidukoor 20 %, lillkapsas, sibul, kikerherned
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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