

Koolilõuna nädalamenüü 12.10.2026 - 16.10.2026

Grupp

esmaspäev, 12.oktoober	Koostisosad
Sidrunheinakana	Laimimahli, broileri kintsuliha, kalakaste, sojakaste, sibul, sidrunhein, küüslauk
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, peterselli
Küpsetatud kaalikapulgad	Kaalikas
Keedetud rohelistes läätsed	Läätsed rohelistes
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Värske kurk, keedetud peet, spinat, porgand	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
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
Värske kapsas	Kapsas pea
Kookosene köögiviljakarri	Sojakaste, lillkapsas, kookoskreem 17-19%, brokoli, ingver, sibul, porgand, sidrunhein, kartul, küüslauk, uba roheline
teisipäev, 13.oktoober	
Vietnami stiilis veiselihahautis	Veiseliha kuubik, kalakaste, tomatipasta 28-30%, sojakaste, ingver, porgand, sibul, sidrunhein, küüslauk
Aurutatud lillkapsas	Lillkapsas
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud riis	Riis sõmer
Punane kapsas, aurutatud mais, värske porgand	Kapsas punane, magusad maisiterad, paprika punane, rukola
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)	
Ploom	Ploom
Porgand	Porgand
Kartuli-seenekotlet	Jahu nisu, muna, sibul, šampinjon, punane uba, kartul
kolmapäev, 14.oktoober	
Vietnami moodi sealiha	Laimimahli, sea kaelakarbonaad, kalakaste, sojakaste, küüslauk, sibul, sidrunhein
Tomatikaste	Tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, tomatikuubikud, küüslauk, sidrun
Rõstitud rooskapsas	Rooskapsas (brüsseli)
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud	Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
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)	
Pirn	Pirn Conferents
Nuikapsas	Nuikapsas
Tofu-köögiviljahautis ingveri ja küüslauguga	Laimimahli, sojakaste, tofu, ingver, kapsas pea, sibul, porgand, küüslauk, uba roheline, seller juur
neljapäev, 15.oktoober	
Sidrunheina ja laimiga küpsetatud lõhe	Lõhefilee nahaga, laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, küüslauk, sidrunhein
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, peterselli
Ahju-porgandi ribad	Porgand, küüslauk
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	Tatar
Hiinakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud	Kapsas hiina, tomat, nuikapsas, uba roheline
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
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)	
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas
Kikerherne kotlet ehk falafel	Jahu nisu, porgand, sibul, küüslauk, punane uba, kikerherned
reede, 16.oktoober	
Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja laimiga	Laimimahli, kalkuniliha kuubik, kalakaste, kookoskreem 17-19%, ingver, paprika punane, porgand, šampinjon, küüslauk, sidrunhein, sibul, broileri selg
Kookose-riisipuding röstitud seesamiga	Seesamiseemned valged, piim 2,5%, kookoskreem 17-19%, riis pudru
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Piparmünt, mustsõstar
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)	
Arbuus	Arbuus
Tomat	Tomat
Köögivilja ja riisinuudli supp brokoli ja uba	Laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, koriander, brokoli, paprika punane, porgand, porrulauk, küüslauk, uba roheline, riisinuudli, sibul, seller juur

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