

Koolilõuna nädalamenüü 14.09.2026 - 18.09.2026

Grupp

esmaspäev, 14.september		Koostisosad
Küpsetatud karrine kanakintsuliha		Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga		Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Küpsetatud kaalikapulgad		Kaalikas
Keedetud rohelised läätsed		Läätsed rohelised
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		
Ingveritee sidruniga		Kummel, sidrun, ingver
Pria piimatooted		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		
Õun		Õun
Värske kapsas		Kapsas pea
Köögilõuna-riisiroog		Riis sömer, rohelised herned, porgand, paprikasegu, magusad maisiterad, sibul
teisipäev, 15.september		
Värskekapsa - veisehakklihahautis		Veisehakkliha, jahutatud, kapsas pea, porgand, petersell, sibul
Rõstitud suvikõrvits		Suvikõrvits, tsukiini
Keedetud riis		Riis sömer
Keedetud kartulid		Kartul
Punane kapsas, aurutatud mais, värske kurk		Kapsas punane, magusad maisiterad, paprika punane
Kastmevalik salatitele		
Kodujuust R4-5%		Kodujuust 4%
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Soe kummeli - apelsini jook		Kummel, apelsin
Pria piimatooted		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		
Ploom		Ploom
Porgand		Porgand
Läätsepikkpoiss		Riis sömer, läätsed punased, jahu Kaera, tomatipasta 28-30%, küüslauk, sibul
kolmapäev, 16.september		
Kalkunipraad ürdimarinaadis		Kalkuni kintsuliha, sidrun
Karikaste		Jahu nisu, piim 2.5%
Rõstitud rooskapsas		Rooskapsas (brüsseli)
Ahiukartulid üridega		Kartulisektorid koorega
Keedetud pärl kuskuss		Kuskuss pärl
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, aurutatud		Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Mahlajook		
Pria piimatooted		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		
Pirn		Pirn Conferents
Tomat		Tomat
Roheline ratatouille		Suvikõrvits, tsukiini, seller vars, küüslauk, sibul, paprika roheline, läätsed rohelised
neljapäev, 17.september		
Ahjus küpsetatud punase kala filee		Forellifilee, lõhefilee nahaga, sidrun
Valge kaste maitserohelisega		Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Ahiuporgandi ribad		Porgand, küüslauk
Keedetud täistera riis/keedetud riis		Riis täistera, riis sömer
Keedetud tatar		Tatar
Hilnakapsas, tomat, nuikapsas, aurutatud		Kapsas hiina, tomat, nuikapsas, uba roheline
Kastmevalik salatitele		
Seemnesegu		
Vesi		
Maitsevesi		
Piparmündi tee		Piparmünt
Pria piimatooted		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		
Banaan		Banaan
Kaalikas		Kaalikas
Maisi- oadotlet		Jahu maisi, muna, magusad maisiterad, punane uba
reede, 18.september		
Ukraina Borš sealihaga		Sealiha kuubikud, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, kapsas pea, kartul, porgand, peet keedetud, paprikasegu, petersell, küüslauk, sibul, sea supikogu
Hapukoor, R 20 %		Hapukoor 20%
Keefiri-maasikatarretis		Maasikas, keefir 2.5%, toiduželatiin
Seemne-pähklisegu		Maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, päevalilliseemned, seesamiseemned valged
Vesi		
Maitsevesi		
Hibiskuse tee		Hibiskuse tee
Pria piimatooted		
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)		
Arbuus		Arbuus
Nuikapsas		Nuikapsas
Kartuli-porrulaugu püreesupp ubadega		Toidukoor 20 %, kartul, porrulauk, uba roheline, sidrun
Rõstitud sepikukuubikud		Kaerasepik

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