

Koolilõuna nädalamenüü 19.01.2026 - 23.01.2026

Grupp

esmaspäev, 19.jaanuar	Koostisosad
Kalkuni ahjupraad sinepiga	Kalkuni kintsuliha, Sinep
Tomatikaste	Tomatipasta 28-30%, Porgand, Küüslauk, Sibul, Tomatikuubikud, Sidrun
Rõstitud juurseller	Seller juur
Keedetud rohelineid läätsed	Läätsed rohelineid
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Täisterapasta, Pasta sarvekeseid
Kurk, peet, spinat, porgand	Peet keedetud, Porgand, Spinat, Kurk
Kastmevalk salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Kummel tee	Kummel
Pria pümatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Värske kapsas	Kapsas pea
Kõõkvilja-risiroog	Ris sömer, Paprikasegu, Rohelised herned, Porgand, Magusad maisiterad, Sibul

teisipäev, 20.jaanuar	
Mehhiko veisehakklihapada	Veisehakkliha, Tärklis maisi, Tomatipasta 28-30%, Paprikasegu, Küüslauk, Magusad maisiterad, Sibul, Valge uba kuivatatud
Pimnakaste	Jahu nisu, Pilm 2,5%
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Ris täistera, Riis sömer
Punane kapsas, mais, paprika, rukola	Paprika punane, Rukola, Magusad maisiterad, Kapsas punane
Kastmevalk salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Mahlajook	
Pria pümatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kivi	Kivi
Porgand	Porgand

Kartul-seenekotlet	Jahu nisu, Muna, Šampinjon, Sibul, Punane uba, Kartul
--------------------	---

kolmapäev, 21.jaanuar	
Seapraad ürdidega	Sea kaalakarbonaad
Valge kaste maitseroheliseaga	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Petersell, Till
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelineid	Hapukapsas, Rohelised herned, Kõrvits, Salat Frillis lahtine, Kapsas jää, Salat rooma, Rukola, Salat leht, Salat Lambs, Salat Melcum, Kapsas varajane, Spinat, Salat Radisio Rosso, Mangold (Lehtpeet)
Kastmevalk salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, Sidrun, Ingver
Pria pümatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Coniferents
Kõrvits	Kõrvits

Kõõkvilja-kikerhernekarri	Punustatud tomatid omas mahlas, Paprikasegu, Koriander, Lillkapsas, Küüslauk, Kookoskreem, Sibul, Kikerherned
---------------------------	---

neljapäev, 22.jaanuar	
Ahjus küpsetatud punase kalafilee	Punase kalafilee, Sidrun
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, Toidukoor 20 %, Petersell
Ahjuporgandi ribad	Porgand, Küüslauk
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Ris täistera, Riis sömer
Keedetud tatar	Tatar
Hinakapsas, tomat, nukapsas, rohelineid	Nukapsas, Tomat, Uba roheline, Kapsas hina
Kastmevalk salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
Pria pümatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas

Kikerherne kotlet ehk falafel	Jahu nisu, Porgand, Küüslauk, Sibul, Kikerherned, Punane uba kuivatatud
-------------------------------	---

reede, 23.jaanuar	
Koorene kõõkviljapüreesupp kanaga	Broileri kuubikud, Toidukoor 20 %, Porgand, Lillkapsas, Kaalikas, Küüslauk, Sibul, Kartul
Rõstitud sepiukuubikud	Kaereseplik
Levasupp õuntega	Must vormileib, Õun, Kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
Täispiim, R 4%-4,4%	Täispiim 4-4,4%
Seemne-pähklisegu	Linaseemned, Kõrvitsaseemned, Maapähkel, Sessamiseemned valged, Päevalleseemned
Vesi	Vesi
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, Piparmünt
Pria pümatooted	
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Nukapsas	Nukapsas
Hapukapsasupp läätsedega	Odrakruup, Läätsed rohelineid, Hapukapsas, Porgand, Till, Sibul