

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Grupp

esmaspäev, 19.oktoober	
Värskekapsa-sealihahautis	Sealiha kuubikud, porgand, kapsas pea, sibul, till
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud rohelistes läätsed	Läätsed rohelistes
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
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)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Läätsekarri	Läätsed punased, purustatud tomatid omas mahlas, koriander, kookoskreem 17-19%, paprika punane, sibul, küüslauk
teisipäev, 20.oktoober	
Kana poolkoib	Broileri poolkoib, sinep, küüslauk, sidrun
Tomatikaste	Tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, tomatikuubikud, küüslauk, sidrun
Ahju-porgandi ribad	Porgand, küüslauk
Keedetud tatar	Tatar
Keedetud makaronid	Pasta sarvekesed
Värske kapsas, kõrvits, aurutatud roheline	Kapsas pea, kõrvits, rohelistes herved, redis valge
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)	
Värske melon	Melon
Värske kurk	Kurk
Lillkapsa-kikerherne pada	Rosinad, purustatud tomatid omas mahlas, oliiv, lillkapsas, ingver, sibul, spinat lehed, kikerherned
kolmapäev, 21.oktoober	
Kalkun karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karikaste	Jahu nisu, piim 2,5%
Rõstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Kartulipuder	Või 82%, piim 2,5%, kartul
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Hiinakapsas, aurutatud rohelistes oad, porgand	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, nuikapsas
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)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Maisi- oadkott	Jahu maisi, muna, magusad maisiterad, punane uba
neljapäev, 22.oktoober	
Kala-koorekaste	Sidrunimahla, jahu nisu, heigifilee, toidukoor 20 %, sibul, till
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Keedetud riis	Riis sõmer
Keedetud kinoa	Kinoa
Hapukapsas, kaalikas, rukola, keedetud porgand	Hapukapsas, kaalikas, rukola, peet, toores, koorega
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
Nuikapsas	Nuikapsas
Kohupiima - kartulikott	Jahu nisu, kohupiimapasta 3%, muna, kartul, valge uba
reede, 23.oktoober	
Borš veiselihaga	Veiselihaga kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, porgand, sibul, kapsas pea, peet keedetud, till, kartul
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Kohupiimavorm	Manna, kohupiim lahja 0,5%, hapukoor 20%, maitsestatamata jogurt 2,5%, muna
Maasikakissell	Maasikas, tärklis kartuli
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)	
Kalamääre	Heigifilee, toorjuust, till
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand
Kõõgivilajutõrj	Toidukoor 20 %, rohelistes herved, lillkapsas, porgand, sibul, till, kartul, küüslauk
Rõstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

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