Koolilõuna nädalamenüü 02.11.2026 - 06.11.2026
Grupp

esmaspäev, 2.november	Koostisosad
Kalkuni ahjupraad sinepiga	Kalkuni kintsuliha, sinep
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Aurutatud lillkapsas	Lillkapsas
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, 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)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits

Herne- ja aedviljahautis	Hernes, purustatud tomatid omas mahlas, baklažaan, petersell, uba roheline, porgand

teisipäev, 3.november	
Külasupp sealihaga	Sealiha kuubikud, odrakruup, kapsas pea, kartul, kaalikas, till, porgand, sibul, sea supikogu
Kakao - jogurtidessert banaaniga	Banaan, kakaopulber, maitsestamata jogurt 2,5%, vahukoor 35%
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
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)	
Mandariin	Mandariin
Värske kurk	Kurk

Hernesupp lihata	Hernes, odrakruup, till, porgand, sibul

kolmapäev, 4.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Ahjukõrvitsakuubikud	Kõrvits
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Keedetud kartulid	Kartul
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
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)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge

Porgandi-kikerherne kotlet	Jahu nisu, küüslauk, porgand, sibul, kikerhernes

neljapäev, 5.november	
Tomatine frikadellisupp	Tomatipasta 28-30%, kartul, till, porgand, porrulauk, sibul, riivsai, veisehakkliha, muna, küüslauk
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Riisipuding	Riisihelbed pudrule, piim 2,5%, vahukoor 35%
Marjasupp	Marjasegu, tärklis kartuli
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
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)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Kõrvitsa-läätsepüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kõrvits, till, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

reede, 6.november	
Kanahakklihast pikkpoiss	Tärklis maisi, broileri hakkliha, sepik, muna, till, sibul
Bechamell kaste (valge kaste)	Jahu nisu, toidukoor 20 %
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Punane kapsas, salatilehed, värske paprik	Kapsas punane, salat leht, salat Frillis lahtine, kapsas jää, salat rooma, spinat, rukola, salat Radisio Rosso, salat Lambs, kapsas varajane, mangold (Lehtpeet), salat Lolo Rosso, paprika punane, kurk
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
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

Riisikotlet aedviljadega	Riis pudru, jahu nisu, kohupiimapasta 3%, muna, riivjuust 23%, rohelised herned, porgand, sibul

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

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, porg	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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
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	
Borš kalkunilihaga	Kalkuniliha kuubik, äädikas 9%, tomatipasta 28-30%, kartul, kapsas pea, peet keedetud, till, porgand, sibul
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Kohupiimamaius marjade ja kaerahelves	Marjasegu, banaan, täisterakaerahelbed, maitsestamata jogurt 2,5%, kohupiimapasta 3%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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

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

kolmapäev, 11.november	
Küpsetatud kanakintsuliha ürdimarinaadi	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, au	Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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
Tomat	Tomat

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

neljapäev, 12.november	
Kala - köögiviljasupp	Heigifilee, lillkapsas, kartul, kaalikas, till, porgand, sibul, punase kala supikogu
Brownie	Jahu Kaera, jahu nisu, kakaopulber, muna, või 82%, peet keedetud
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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)	
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas

Köögivilja-läätsepüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kaalikas, lillkapsas, kartul, küüslauk, petersell, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

reede, 13.november	
Pikkpoiss	Hakkliha kodune, Õnne sepik, veisehakkliha, muna, sibul
Piimakaste basiilikuga	Jahu nisu, piim 2,5%
Röstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas,	Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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

Kikerhernepikkpoiss	Riivsai, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul, kikerherned

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

Koolilõuna nädalamenüü 16.11.2026 - 20.11.2026
Grupp

esmaspäev, 16.november	Koostisosad
Kõrvitsa -hernesupp sealihaga	Hernes, sealiha kuubikud, seller vars, kõrvits, till, porgand, sibul, sea supikogu
Leivavaht jõhvikatega	Jõhvikas, Kodukandi rukkileib, manna, kontsentreeritud mahl õuna suhkruta
Täispiim, R 3,8%-4,4%	Täispiim R3.8-4.2%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
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)	
Mandariin	Mandariin
Värske kurk	Kurk

Värskekapsaborš punaste ubadega	Tomatipasta 28-30%, kapsas pea, peet keedetud, kartul, till, petersell, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, sidrun
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

teisipäev, 17.november	
Kalkun karri marinaadis	Kalkuni kintsuliha
Karrikaste	Jahu nisu, piim 2,5%
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
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
Kõrvits	Kõrvits

Köögivilja-kikerherne vokiroog	Kapsas pea, paprika punane, porgand, porrulauk, kikerherned

kolmapäev, 18.november	
Läti stiilis kana õunte ja sibulatega	Õun, broileri kintsuliha, küüslauk, sibul, broileri kints seljata, porgand
Röstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, 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)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge

Hirsi - porgandikotlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, maitsestamata jogurt 2,5%, muna, till, porgand, sibul

neljapäev, 19.november	
Läätse-köögiviljasupp veisehakklihaga	Veisehakkliha, läätsed punased, lillkapsas, kartul, küüslauk, petersell, porgand, sibul
Kirsi-jogurtitarretis	Kirss, toiduželatiin, maitsestamata jogurt 2,5%, vahukoor 35%
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
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)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Kaalika-kikerhernepüreesupp	Kikerherned, toidukoor 20 %, kartul, küüslauk, kaalikas, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

reede, 20.november	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud tatar	Tatar
Punane kapsas, salatilehed, värske paprik	Kapsas punane, salat leht, salat Frillis lahtine, kapsas jää, salat rooma, spinat, rukola, salat Radisio Rosso, salat Lambs, kapsas varajane, mangold (Lehtpeet), salat Lolo Rosso, paprika punane, kurk
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)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

Köögiviljakotlet	Jahu nisu, muna, rohelised herned, kartul, kaalikas, porgand, till

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

Koolilõuna nädalamenüü 23.11.2026 - 27.11.2026

Grupp

esmaspäev, 23.november	Koostisosad
Chilli con carne veisehakklihaga	Veisehakkliha, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, paprikasegu, küüslauk, sibul, punane uba
Röstitud juurseller	Seller juur
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Värske kurk, keedetud peet, spinat, porg	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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
Värske kapsas	Kapsas pea

Taimne bolognesekaste (hakitud sojaga)	BON SOYA Hakitud soja tomatikastmes, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, küüslauk, porgand, sibul

teisipäev, 24.november	
Kalkuni-kikerhernesupp	Kalkuniliha kuubik, kartul, till, porgand, porrulauk, kikerherned
Kakao-kohupiimakreem marjadega	Marjasegu, kakaopulber, vahukoor 35%, kohupiimapasta 3%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummeli - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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

Tomati - rohelise läätsesupp	Läätsed rohelised, purustatud tomatid omas mahlas, kartul, paprikasegu, küüslauk, porgand, sibul, seller juur
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

kolmapäev, 25.november	
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Valge kaste maitseroheliesega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Aurutatud mais	Magusad maisiterad
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, au	Kapsas pea, redis valge, kaalikas, brokoli
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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
Tomat	Tomat

Peedi-kikerherne kotlet	Jahu nisu, kurk marineeritud terve, peet keedetud, küüslauk, sibul, punane uba, kikerherned

neljapäev, 26.november	
Kalaseljanka	Heigifilee, lõhe filee tükid, tomatipasta 28-30%, oliivid mustad kivita, kartul, hapukurk, petersell, sibul, punase kala supikogu, porgand
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Marjane sepikuvorm	Marjasegu, sepik, piim 2,5%, muna
Täispiim, R 3,8%-4,4%	Täispiim R3.8-4.2%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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)	
Kalamääre	Heigifilee, toorjuust, till
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas

Värskekapsasupp läätsedega	Läätsed rohelised, kapsas pea, kartul, till, porgand, sibul, seller juur

reede, 27.november	
Ahjusealiha	Sea kaelakarbonaad
Bechamell kaste (valge kaste)	Jahu nisu, toidukoor 20 %
Röstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Kartulipuder	Piim 2,5%, või 82%, kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas,	Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	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

Kapsa - riisikotlet	Riivsai, riisihelbed pudrule, muna, piim 2,5%, kapsas pea, till, valge uba

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

Koolilõuna nädalamenüü 30.11.2026 - 04.12.2026

Grupp

esmaspäev, 30.november	Koostisosad
Küpsetatud karrine kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Aurutatud lillkapsas	Lillkapsas
Keedetud täistera riis/keedetud riis	Riis täistera, riis sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Jääkapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
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
Kõrvits	Kõrvits

Kreemjas läätse - köögiviljakarri	Läätsed punased, toidukoor 20 %, suvikõrvits, tsukiini, küüslauk, porgand, sibul

teisipäev, 1.detsember	
Peedisupp sealiha ja munaga	Sealiha kuubikud, äädikas 9%, muna, tomatipasta 28-30%, kartul, peet keedetud, till, porgand, sibul, sea supikogu
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Maasikakreem riisiga	Maasikas, riis pudru, maitsestamata jogurt 2,5%, vahukoor 35%, mahlakontentraat mustsõstra
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)	
Mandariin	Mandariin
Värske kurk	Kurk

Juurviljapüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, kapsas pea, kartul, kaalikas, porgand, sibul
Röstitud sepikukuubikud	Kaerasepik

kolmapäev, 2.detsember	
Ahjus küpsetatud punase kala filee	Lõhefilee nahaga, forellifilee, sidrun
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Ahjukõrvitsakuubikud	Kõrvits
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Keedetud kartulid	Kartul
Hiinakapsas, aurutatud rohelised oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Kodujuust R4-5%	Kodujuust 4%
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
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
Valge redis	Redis valge

Kikerherne kotlet ehk falafel	Jahu nisu, küüslauk, porgand, sibul, punane uba, kikerherned

neljapäev, 3.detsember	
Kalkuni-lillkapsasupp	Kalkuniliha kuubik, rohelised herned, kartul, lillkapsas, petersell, porgand, sibul
Leivakreem õuntega	Mahl õuna, õun, kodu rukkileib
Täispiim, R 3,8%-4,4%	Täispiim R3.8-4.2%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, kõrvitsaseemned, maapähkel, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Mustsõstar, 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)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas

Minestroone supp (lihata)	Pasta spagetid, purustatud tomatid omas mahlas, tomatipasta 28-30%, seller vars, kartul, petersell, küüslauk, porgand, sibul, uba roheline, seller juur
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%

reede, 4.detsember	
Hautatud veiseliha	Veise abaliha, küüslauk, sibul
Tomatikaste	Purustatud tomatid omas mahlas, küüslauk, porgand, sibul, sidrun
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Punane kapsas, salatilehed, värske paprik	Kapsas punane, salat leht, salat Frillis lahtine, kapsas jää, salat rooma, spinat, rukola, salat Radisio Rosso, salat Lambs, kapsas varajane, mangold (Lehtpeet), salat Lolo Rosso, paprika punane, kurk
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)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand

Kohupiima - kartulikotlet	Jahu nisu, muna, kohupiimapasta 3%, kartul, valge uba

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