

Koolilõuna nädalamenüü 05.10.2026 - 09.10.2026

Grupp	
esmaspäev, 5.oktoober	Koostisosad
Sealihakaste ürtidega	Jahu nisu, sealiha kuubikud, hapukoor 20%, sibul, petersell, till
Aurutatud liikapsas	Liikapsas
Keedetud riis	Riis sömer
Keedetud tatar	Tatar
Jaakapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Aedviljakarri ubadega	Koriander, suvikõrvits, tsukiini, kookoskreem 17-19%, porgand, sibul, küüslauk, punane uba
teisipäev, 6.oktoober	
Lihtne kalasupp munaga	Heigifilee, muna, porgand, kartul, sibul, till, punase kala supikogu
Kakao-kohupiimavahv	Kakaoapulber, kohupiimapasta 3%, vahukoor 35%
Maria toormoos	Mariasegu, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Soe kummel - apelsini jook	Kummel, apelsin
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Lõhemääre	Lõhe filee tükid, toorjuust, till, sidrun
Värske melon	Melon
Värske kurk	Kurk
Koorene köögivilja-nuudlisupp	Pasta spagetid, toidukoor 20 %, rohelised herved, porgand, sibul, porulauk, till, kartul, seller juur, sidrun
kolmapäev, 7.oktoober	
Paprika marinaadis kanakintsuliha	Broileri kintsuliha
Koorekaste tilliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, till
Ahjukõrvitsakuubikud	Kõrvits
Kartulipuder	Või 82%, piim 2,5%, kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Hinakapsas, aurutatud rohelised oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Piparmündi tee	Piparmünt
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Peedi-kohupiimakottlet	Manna, kohupiim lahja 0,5%, muna, rohelised herved, peet keedetud
neljapäev, 8.oktoober	
Rassolnik veiselihaga	Veiseliha kuubik, jahutatud, odrakruup, hapukurk, porgand, kartul, sibul, till
Hapukoor, R 20 %	Hapukoor 20%
Marja- rukkivaht	Jahu rukki, marjasegu, kontsentreeritud mahl õuna - kirsi suhkruta
Täispiim, R 3.8%-4.4%	Täispiim R3.8-4.2%
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Brokolipüreesupp	Toidukoor 20 %, brokoli, kartul, sibul, kikerhemed
Rõstitud sepiukuubikud	Kaerasepik
reed, 9.oktoober	
Hautatud kalkuniliha	Kalkuniliha kuubik, sibul
Valge kaste maitserohelise	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Keedetud odrakruup	Odrakruup
Ahjukartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Punane kapsas, salatilehed, värske paprik	Kapsas punane, kapsas jää, salat rooma, spinat, salat leht, kapsas varajane, salat Lambs, salat Frillis lahtine, rukola, salat Lolo Rosso, salat Radisio Rosso, mangold (Lehtpeet), paprika punane, kurk
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R 3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Ploom	Ploom
Porgand	Porgand
Porgandikottlet seesamiseemnetega	Jahu nisu, manna, seesamiseemned valged, toidukoor 20 %, muna, porgand, punane uba

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

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 %, petersell
Rõstitud suvikõrvits	Suvikõrvits, tsukiini
Keedetud rohelised läätsed	Läätsed rohelised
Keedetud pasta	Pasta sarvekesed
Värske kurk, keedetud peet, spinat, porg	Kurk, peet, toores, koorega, spinat, porgand
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirn	Pirn Conferents
Värske kapsas	Kapsas pea

Tofu-kõõgiviljahutis ingveri ja küüslauk Laimimahli, sojakaste, tofu, ingver, kapsas pea, sibul, porgand, küüslauk, uba roheline, seller juur

teisipäev, 13.oktoober	
Pho-st inspireeritud veiselihasupp	Laimimahli, veiseliha ribad, kalakaste, ingver, sibul, porgand, riisinuudel
Kookose-riisipuding rõstitud 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	
Mahlajook	
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Ploom	Ploom
Porgand	Porgand

Kõõgivilja ja riisinuudli supp brokoli ja ub Laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, koriander, brokoli, paprika punane, porgand, portulauk, küüslauk, uba roheline, riisinuudel, sibul, seller juur

kolmapäev, 14.oktoober	
Sidrunheina ja laimiga küpselatud lõhe	Lõhefilee nahaga, laimimahli, kalakaste, sojakaste, ingver, küüslauk, sidrunhein
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell, till
Ahiuporgandi ribad	Porgand, küüslauk
Keedetud kartulid	Kartul
Keedetud pärl kuskuss	Kuskuss pärl
Värske kapsas, valge redis, kaalikas, au	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, koh	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Tomat	Tomat

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

neljapäev, 15.oktoober	
Kookosene kalkunisupp sidrunheina ja la	Laimimahli, kalkuniliha kuubik, kalakaste, kookoskreem 17-19%, ingver, paprika punane, porgand, šampinjon, küüslauk, sidrunhein, sibul, broileri selg
Mango-kookoskreem laimiga	Laim, toidudelatiin, vahukoor 35%, mangopüree, kookoskreem 17-19%
Marja toormoos	Marjasegu, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Banaan	Banaan
Kaalikas	Kaalikas

Hapukapsasupp läätsedega Odrakruup, läätsed rohelised, hapukapsas, porgand, sibul, till

reede, 16.oktoober	
Vietnami moodi sealiha	Laimimahli, sea kaelakarbonaad, kalakaste, sojakaste, küüslauk, sibul, sidrunhein
Koorekaste peterselliga	Jahu nisu, toidukoor 20 %, petersell
Rõstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Keedetud kurkumiris	Riis sömer
Keedetud tatar	Tatar
Hapukapsas, aurutatud brokoli, kaalikas	Hapukapsas, brokoli, kaalikas, rohelised herned
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Piparmünt, mustsõstar
PRIA: piim, keefir, jogurt, kodujuust, koh	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Arbuus	Arbuus
Nuikapsas	Nuikapsas

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

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

Koolilõuna nädalamenüü 19.10.2026 - 23.10.2026

Grupp	
esmaspäev, 19.oktoober	Koostisosad
Maksastrooganov	Jahu nisu, veisemaksa strooganov, hapukoor 20%, sibul, peterseil
Aurutatud brokoli	Brokoli
Keedetud ris	Ris sõmer
Keedetud tatar	Tatar
Jaakapsas, aurutatud mais, spinat, tomat	Kapsas jää, magusad maisiterad, spinat, tomat
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Ingveritee sidruniga	Kummel, sidrun, ingver
PRIA: pilm, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Pirm	Pirm Conferents
Kõrvits	Kõrvits
Köögilviija-kikerherne vokiroom	Paprika punane, porgand, kapsas pea, porulauk, kikerherned
teisipäev, 20.oktoober	
Kanasupp spinatiga	Broileri kuubikud, porgand, sibul, spinat, purustatud, till, kartul, broileri selg
Banaan-kakao chia puding	Kakaopulber, chia seemned, maitsestatamata jogurt 2,5%, banaanipüree
Kirsi toormoos	Kirs, õunapüree
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Kummeli tee	Kummel
PRIA: pilm, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%,
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Värske melon	Melon
Värske kurk	Kurk
Minestroone supp (lihata)	Pasta spagetid, tomatipasta 28-30%, purustatud tomatid omas mahlas, porgand, seller vars, kartul, sibul, peterseil, küüslauk, uba roheline, seller juur
kolmapäev, 21.oktoober	
Pikkpoiss juustuga	Hakkliha kodune, sepp, riijuust 23%, muna, sibul
Valge kaste maitserohelisega	Jahu nisu, toidukoor 20 %, peterseil, till
Rõstitud punane peet ürtidega	Peet keedetud
Keedetud täistera pasta/keedetud pasta	Pasta sarvekesed, täisterapasta
Keedetud rohelsed läätsed	Läätsed rohelsed
Hinakapsas, aurutatud rohelsed oad, por	Kapsas hiina, uba roheline, porgand, rukola
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Mahlajook	
PRIA: pilm, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Õun	Õun
Valge redis	Redis valge
Hirsi - porgandikottlet	Hirss, jahu nisu, läätsed punased, maitsestatamata jogurt 2.5%, muna, porgand, sibul, till
neljapäev, 22.oktoober	
Koorene kalasupp	Heigifilee, toidukoor 20 %, porgand, sibul, kartul, porulauk, till, punase kala supikogu, sidrun
Kohupimavorm	Manna, kohupim lahja 0,5%, hapukoor 20%, maitsestatamata jogurt 2,5%, muna
Maasikakissell	Maasikas, tärklis kartuli
Seemne-pähklisegu	Päevalilleseemned, maapähkel, kõrvitsaseemned, linaseemned, seesamiseemned valged
Vesi	
Maitsevesi	
Hibiskuse tee	Hibiskuse tee
PRIA: pilm, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%,
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Kalamääre	Heigifilee, toorjuust, till
Banaan	Banaan
Nuikapsas	Nuikapsas
Läätsse-juurviljapüreesupp	Läätsed punased, toidukoor 20 %, porgand, sibul, küüslauk, kaalikas
Rõstitud seppkuubikud	Kaerasepik
reedes, 23.oktoober	
Tomatine kalkuni ahjupraad	Kalkuni kintsuliha, tomatipasta 28-30%
Pimakaste	Jahu nisu, pilm 2,5%
Küpsetatud kaalikapulgad	Kaalikas
Ahjukaartulid ürtidega	Kartulisektorid koorega
Keedetud päri kuskuss	Kuskuss päri
Punane kapsas, salatilehed, värske paprik	Kapsas punane, kapsas jää, salat rooma, spinat, salat leht, kapsas varjane, salat Lambs, salat Frillis lahtine, rukola, salat Lolo Rosso, salat Radisio Rosso, mangold (Lehtpeet), paprika punane, kurk
Kastmevalik salatitele	
Seemnesegu	
Vesi	
Maitsevesi	
Soe piparmündi - marjajook	Piparmünt, mustsõstar
PRIA: pilm, keefir, jogurt, kodujuust, kohu	Keefir 2,5%, täispiim R3.8-4.2%
Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	
Apelsin	Apelsin
Porgand	Porgand
Köögilviikottlet	Jahu nisu, muna, rohelsed herned, porgand, till, kartul, kaalikas

Pakume kuni 0,25 liitrit piima või pimatoodet nädalasi ühe õpilase kohta.