

Koolilõuna menüü
10. nädal

Esmaspäev	Lõunasõök	Koostisosad
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, vesi, tomat, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsköömn, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar), tomatipüree, maitsestatata jogurt , söögisool
Taimetoit	Tikka Masala kastmes tofu (L)	Tofu (vesi, sojaoad , sool), purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, vesi, sidruni/laimimahl, Tikka Masala maitseainesegu (vürtsköömn, koriandriseemned, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar), maitsestatata jogurt , söögisool
	Pasta, keedetud (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	
	Pirn	
Teisipäev	Lõunasõök	Koostisosad
	Minestrone veiselihaga	Veiselihakkliha, porgand, kartul, pasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, veisepuljong, söögisool, must pipar, tüümian, pune, basiilik
Taimetoit	Minestrone supp punaste ubadega (G)	Punased oad, porgand, kartul, pasta (durumn isujahu , vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, veisepuljong, söögisool, must pipar, tüümian, pune, basiilik
	Vaarika-mustasõstra mannavah (G)	Vaarikas, mustsõstar, mustsõstramahl, vesi, nisumanna , suhkur
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Punane/valge kapsas	
Kolmapäev	Lõunasõök	Koostisosad
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, hapukoor , vesi/puljong, söögisool, must pipar, loorber
Taimetoit	Koorekaste läätsedega (G, L)	Läätsed, mugulsibul, nisujahu , vesi, hapukoor , must pipar, söögisool, petersell
	Kartuli-kruubipuder (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool
	Peedi-pirajuuressalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, sidrunimahl, söögisool
	Valge redis, hapukapsas, rohelised herved	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
PRIA	Piimatooted (piim, keefir) (L)	
	Õun	
Neljapäev	Lõunasõök	Koostisosad
	Kalasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Valge kala , kartul, mugulsibul, porgand, spinat, kanamuna, toiduõli, mustpipar, söögisool, loorber, vesi, till
Taimetoit	Brokolipüreesupp (L)	Brokoli, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, petersell
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestatata jogurt , piim , mustikas, vahukoor , želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Porgand	
Reede	Lõunasõök	Koostisosad
	Kartuli-kanahakklihavorm tüümianiga	Kartul, kanahakkliha, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell
Taimetoit	Kartuli-šampinjonivorm Vahemere ürtidega	Kartul, šampinjonid, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell, pune
	Rõstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust , maitsestatata jogurt , petersell, söögisool
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat
	Porgand, uba, porrulauk	
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	
	Pirn	

