Koolilõuna 16.-20.11.2026

Esmaspäev, 16.11

Kana-karrikaste 160g

Kalakaste tilliga 160g

Maksakaste porgandi ja tüümianiga 160g

Ratatouille-oapada 160g

Peet (röstitud) 80g

Täisterapasta/pasta (keedetud) 100g

Riis (keedetud) 100g

Hiina kapsa salat värske kurgiga 50g

Porgand, roheline hernes 100g

Salatikaste 10g

Seemnesegu 10g

Piimatooted (piim, keefir) 50g

Täistera-/seemneleib ja täistera- või kaerasepik 30g

Leivamääre 10g

Õun 100g

Teisipäev, 17.11

Hartšoo erineva lihaga 350g

Lillkapsasupp kanalihaga 350g

Valge oasupp lillkapsaga 350g

Hapukoor 30g

Pannkook moosiga 100g

Piimatooted (piim, keefir) 50g

Täistera-/seemneleib ja täistera- või kaerasepik 30g

Hummus 20g

Kaalikas 100g

Kolmapäev, 18.11

BBQ kanakintsuliha 70g

Hautatud sealihatükid valges kastmes 160g

Vahemerelised räimed 100g

Kreemine porgandi-kikerhernekaste 150g

Tomatikaste 100g

Hernes, porgand, mais (aurutatud) 100g

Tatar (aurutatud) 100g

Bulgur (keedetud) 100g

Punase kapsa-porrulaugusalat 100g

Spinat, valge redis 100g

Salatikaste 10g

Seemnesegu 10g

Piimatooted (piim, keefir) 50g

Täistera-/seemneleib ja täistera- või kaerasepik 30g

Muna-ürdivõie 20g

Pirn 100g

Neljapäev, 19.11

Koorene lõhesupp 350g

Külasupp sealihaga 350g

Grillitud paprika püreesupp 350g

Hapukoor 40g

Jogurtikreem marjakastmega 160g

Piimatooted (piim, keefir) 50g

Täistera-/seemneleib ja täistera- või kaerasepik 30g

Peedihummus 10g

Valge rõigas 100g

Reede, 20.11

Kanapasta küüslaugu ja laimiga 350g

Tomatine veiseliha-šampinjonikaste 150g

Värske kapsas hakklihaga 160g

Mehhikopärane punase oa kaste 160g

Kartul (keedetud) 100g

Kino (keedetud) 100g

Baklažaan, paprika, sibul (röstitud) 50g

Peedisalat hapukoorega 100g

Jääsalat, tomat 100g

Salatikaste 10g

Seemnesegu 10g

Piimatooted (piim, keefir) 50g

Täistera-/seemneleib ja täistera- või kaerasepik 30g

Toorjuustu-ürdimääre 10g

Banaan 100g