

Mäetaguse Põhikooli menüü 01. - 05.september 2025

Esmaspäev, 01. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Apelsin	315	124	1,74	0,5	28,13	
Teisipäev, 02. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	190	5,11	7,43	25,57	2
Moos	14	24	0,04	0	6,03	
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,23	
KOKKU		215	5,2	7,45	31,83	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	251	5,33	4,61	46,26	
Ahjus küpsetatud kalafilee	95	244	15,64	19,44	1,51	2; 4
Sidrunikaste	50	69	0,75	6,07	2,87	1; 2
Vitamiinisalat, porgandisalat, värsked tomatid	60	32	0,46	1,5	4,31	
Porgandikettad	25	9	0,2	0,1	1,91	
Mahlajook	200	53	0,32	0,12	12,6	
Maitsevesi	150	1	0,03	0,01	0,12	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
KOKKU		747	25,3	33	85,68	
Kolmapäev, 03. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riispuder	200	190	4,67	7,47	26,13	2
Vaarikad	15	5	0,14	0,07	0,83	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		195	4,81	7,54	29,96	

Lõunasöök						
Värskekapsasupp	250	139	5,75	6,75	13,85	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Puuviljasalat pähklitega	150	141	2,1	4,93	22,03	9
Porgandikettad	25	9	0,2	0,1	1,91	
Taluvõi	5	30	0,04	3,28	0,04	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Maitsevesi	150	1	0,03	0,01	0,12	
KOKKU		428	10,97	18,22	54,39	
Neljapäev, 04. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	189	5,45	7,75	22,77	1; 2
Mustikad	15	7	0,1	0,11	1,36	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		196	5,55	7,86	24,13	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	180	154	2,66	3,44	28,14	
Biifsteek omas mahlas	75	220	14,85	17,6	0,6	3
Lihtne köögiviljasalat, värkse kurk, marineeritud peet	60	22	0,62	0,61	3,84	
Porgandikettad	25	9	0,2	0,1	1,91	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Maitsevesi	150	1	0,03	0,01	0,12	
KOKKU		572	25,58	26,48	57,03	

Reede, 05. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maanapuder	200	128	4,89	4,93	15,85	1; 2
Mustsõstrad	15	5	0,19	0,7	1,01	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		133	5	5,08	16,86	
Koolilõuna nädala keskmine		521	16,84	21,21	66,57	

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi kokalt.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Joogivesi on koolisöökklas iga päev kättesaadav.

Menüüs võib esineda muudatusi.