

Mäetaguse Põhikooli menüü 08. - 12.september 2025

Esmaspäev, 08. september	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	182	5,18	7	24,21	2
Taluvõi 82 %	5	37	0,05	4,1	0,06	2
Tee sidruniga	200	1	0	0,02	0,24	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		220	5,23	11,12	24,51	
Lõunasöök						
Hakklihasupp	250	197	7,76	11,17	16,32	
Taluvõi 82 %	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Juust	20	68	5,2	5,2	0	2
Kohupiimakreem	110	191	8,04	7,61	29,12	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
PRIA köögivilj: värske kurk	50					
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		664	24,42	30,2	79,41	
Koolieine						
Friijuurikad	180	127	2,27	4,51	19,26	1
Bešamellkaste	50	80	2,17	5,39	5,71	1; 2
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	15	33	1,44	0,62	5,54	1
KOKKU		240	5,88	10,52	30,51	
Teisipäev, 09. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Neljavihjalhabelpuder	200	180	5,45	7,16	22,05	1; 2
Moos	15	21	0,04	0	5,28	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		201	5,49	7,16	27,33	
Lõunasöök						
Keedetud makaronid	200	320	8	10,99	47,33	1; 3
Sealiha-juurviljaguljašš	100	226	13,94	16,24	5,94	1; 2
Kapsa-peedisalat	20	9	0,23	0,37	1,2	
Paprika-tomatisalat	20	10	0,17	0,34	1,62	
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,51	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
Piim 2,5 %	150	83	5,1	3,75	7,2	2
KOKKU		748	30,35	32,96	81,81	
Koolieine						
Sepik makramunaseguga	120	307	9,3	17,05	29,03	1; 2; 3 ; 4
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		307	9,3	17,05	29,03	
Kolmapäev, 10. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	180	5,65	7,12	22,05	1; 2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125 ml					
KOKKU		185	5,8	7,2	22,92	
Lõunasöök						

Kalaseljanka	250	132	7,12	6,36	11,54	4
Hapukoor 20 %	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Porgandikook	100	310	3,16	11,21	49,18	1; 2; 3
Õun	150	65	3	0,54	14,85	
PRIA köögivilj: värske kaalikas	50					
Tee sidruniga	200	1	0	0,02	0,24	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		672	17,47	25,78	94,82	
Koolieine						
Kaalikas tatraga	150	296	7,18	12,13	38,11	2
Piim 2,5 %	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Ruiks põrandaleib	8	16	0,43	0,09	3,41	1
KOKKU		395	12,71	15,97	48,72	
Neljapäev, 11. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	179	5,35	7,4	22,22	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	5,46	7,16	23,65	
Lõunasöök						
Trio kartulipuder	180	159	3,29	4,05	27,42	2
Kanastrooganov	100	181	15,72	10,9	5,12	1; 2
Porgandi-apelsinisaalat röstitud kõrvitsaseemnetega	20	20	0,74	1,04	1,84	
Kurgi-sibulasalat	20	6	0,14	0,35	0,62	

Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Mahlajook	200	53	0,32	0,12	12,6	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		520	23,12	17,75	66,35	
Koolieine						
Jogurtitarretis	100	106	2,7	1,35	20,88	2
Maasikad	15	5	0,11	0,8	0,87	
Kaerasepik	15	32	1,38	0,6	5,32	1
KOKKU		143	4,19	2,75	27,07	
Reede, 12. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Tee sidruniga	200	1	0	0,02	0,24	
KOKKU		180	5,77	7,28	22,86	
Lõunasöök						
Pilaff kalkunilihast	250	364	22,46	7,88	50,21	
Redise-tomati-kurgisalat	20	9	0,16	0,69	0,63	
Kolme kapsasalat punaste marjadega	20	18	0,22	1,37	1,1	
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,1	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Marjatee	200	1	0,03	0,01	0,14	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		588	26,95	12,2	91,25	

Koolieine						
Kaneelisaiake	75	193	5,49	1,57	39,2	1; 3
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		193	5,49	1,57	39,2	
Koolilõuna nädala keskmine		638,4	24,46	23,78	106,5	
Koolilõuna 10-päeva keskmine						

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Joogivesi on koolisööklas iga päev kättesaadav.

Menüüs võib esineda muudatusi.