

Mäetaguse Põhikooli menüü 15. - 19.september 2025

Esmaspäev, 15. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Digipeäv						
Teisipäev, 16. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	184	5,95	7,9	22,39	1;2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		218	6,01	7,9	30,83	
Lõunasöök						
Kartuli-lillkapsapuder	180	177	4,1	5,11	28,73	2
Azuu	100	233	14,81	16,68	5,8	1
Värskekapsa-porgandisalat	20	12	0,19	0,38	1,85	
Peedi-kurgisalat	20	15	0,29	0,75	1,68	
Värske tomat	20	4	0,14	0,4	0,74	
Keefir lisandiga	150	76	4,34	3,5	6,72	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		614	26,64	28,07	63,53	
Koolieine						
Naturaalne omlett juustuga	120	195	14,06	14,58	1,78	2; 3
Kaerasepik	15	33	1,65	0,35	5,85	1
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		228	15,71	14,93	7,63	
Kolmapäev, 17. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	181	5,11	6,84	24,85	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		186	5,26	6,92	25,72	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	5,5	4,62	47,8	
Paneeritud kala	89	250	12,01	14,28	18,47	1; 4
Juustukaste	50	91	3,23	6,68	4,42	1; 2
Marineeritud kõrvits	20	18	0	0	4,4	
Redisesalat	20	10	0,19	0,71	0,67	
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,5	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Mahlajook	150	55	0,33	0,12	13,03	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		782	24,17	27,68	107,3	
Koolieine						
Ahjukartul	180	251	2,96	12,41	31,85	
Hapukoorekaste	50	79	0,83	6,87	3,42	1; 2
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,73	
Ruks põrandaleib	15	16	0,43	0,09	3,41	1
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		350	4,36	19,41	39,41	
Neljapäev, 18. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2

Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,24	
KOKKU		181	5,73	7,32	23,22	
Lõunasöök						
Ukraina borš punaste ubadega	250	160	3,01	5,66	24,26	
Hapukoor	10	20	0,3	2,14	0,34	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Mandariinitarretis	150	70	0,43	0,16	16,8	
Vahukoor	15	53	0,27	4,67	2,39	2
Nektariin	150	83	1,35	0,75	17,73	
PRIA köögivilj: kurk	50					
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		539	12,13	19,03	79,53	
Koolieine						
Piimasupp	150	119	4,54	3,87	16,51	1;2
Võileib kiluga	53	129	5,16	6,25	13,09	1;2
KOKKU		248	9,7	10,12	29,6	
Reede, 19. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlbepuder	200	179	5,35	7,04	22,22	1;2
Mõstsõstrad	15	0,06	5	0,16	0,89	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179,06	10,35	7,2	23,11	
Lõunasöök						
Keedetud makaronid	200	320	8	10,99	47,33	1

Kanamaksakaste	100	177	13,66	10,35	7,25	1;2
Päikesesalat	20	9	0,14	0,7	0,6	
Tomati-kurgisalat	20	22	0,23	0,76	3,64	
Värkse paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Toororgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		726	25,66	24,75	99,79	
Koolieine						
Õunakook	100	239	4,69	2,1	50,32	1; 2; 3
Tee sidruniga	200	1	0,06	0,02	0,25	
KOKKU		240	4,75	2,12	50,57	
Koolilõuna nädala keskmine		665,25	22,15	24,88	87,54	
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.