

Mäetaguse Põhikooli menüü 29. september - 03. oktoober 2025

Esmaspäev, 29. september	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	153	4,63	6,84	17,57	1;2
Maasikad	15	5	0,11	0,8	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		158	4,74	7,64	18,44	
Lõunasöök						
Köögivilja-frikadellisupp	250	192	6,37	10,49	17,97	3;8
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Toorjuust	20	53	0,62	5	1,32	2
Kohupiimakreem	110	193	8,14	7,7	22,88	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	31,67	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50					
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		686,67	20,32	32,57	77,53	
Koolieine						
Hakklihapiitsa	100	295	16,53	14,39	24,91	1; 2;3
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,24	
KOKKU		296	16,58	14,41	25,15	
Teisipäev, 30. september	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	181	5,11	6,84	24,85	1; 2

Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		215	5,17	6,84	33,29	
Lõunasöök						
Kõrvitsa-kartulipuder	200	191	3,91	5,28	31,92	2
Ahjus küpsetatud kalafilee	100	252	16,97	19,76	1,51	2;4
Poolakaste	50	74	1,74	6,44	2,27	1;2;3
Redise-kurgisalat	20	6	0,17	0,35	0,58	
Valged oad tomatikastmes	20	14	0,94	0,04	2,58	
Porgandi-sellerisalat jogurtiga	20	8	0,24	0,12	1,49	2;10
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,24	
Seemne-pähklisegu	5	31,67	0,91	2,75	0,7	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		703,67	28,33	38,79	59,73	
Koolieine						
Hapukoore-kirsi-virsikutarretis	150	311	6,79	21,11	23,45	2
Kaerasepik	15	34	1,46	0,62	5,59	1
KOKKU		345	8,25	21,73	29,04	
Kolmapäev, 01. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,67	6,88	25,41	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		189	4,78	7	26,84	

Lõunasöök						
Kukesupp	250	175	6,11	8,74	17,95	1
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	1,82	2
Panna cotta	120	266	5,13	20,8	14,59	1; 3
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,89	
Ploomid	150	30	0,26	0,1	7,06	
Seemne-pähklisegu	5	31,67	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivili: kõrvits	50					
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		693,67	16,11	42,87	61,77	
Koolieine						
Makaronid hakklhaga	250	462	19,43	20,08	50,96	1;3
Kaerasepik	20	43	1,84	0,79	7,08	1
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		505	21,27	20,87	58,04	
Neljäpäev, 02. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	151	4,86	6,64	17,77	1; 2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,024	
KOKKU		159	5,05	6,74	19,284	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	260	7,61	6,23	41,64	2
Kurzeme strooganov	100	221	13,94	16,27	4,67	1;2
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	

Tervisesalat	20	8	0,14	0,36	0,98	
Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	20	13	0,15	0,69	1,58	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	88	2,57	1,15	16,1	1
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Seemne-pähklisegu	5	31,67	0,91	2,75	0,7	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		743,67	30,88	31,4	81,84	
Koolieine						
Kartulipannkoogid	100	159	4,6	7,01	19,39	1;3
Hapukoor 20 %	10	20	0,28	2	0,32	2
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179	4,88	9,01	19,71	
Reede, 03. oktoober	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	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		185	5,8	7,2	22,92	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	6,7	3,77	49,55	2
Kalkuniliha magus-hapukastmes	100	137	15,07	6,05	5,63	1;8
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,5	
Vitamiinisalat	20	14	0,17	0,72	1,74	
Kaalika-jõhvikasalat	20	9	0,13	0,38	1,2	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	94	2,73	1,19	17,34	1
Tallinna kook	100	283	4,1	14,3	34,4	1;2;3;8

Viinamarjad	100	75	0,7	0,6	16,64	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	31,67	0,91	2,75	0,7	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		913,67	30,85	29,88	129,61	
Koolieine						
Juurviljaomlett	150	189	11,87	14,29	3,22	2;3
Kaerasepik	19	43	1,84	0,79	7,08	1
Joogijogurt	200	139	6	3	22	2
KOKKU		371	19,71	18,08	32,3	
Koolilõuna nädala keskmine		748,27	25,3	35,1	82,1	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		697,14	26,59	29,58	80,27	
Koolieine nädala keskmine		339,2	14,14	16,82	32,85	
Koolieine 10-päeva keskmine		293,7	11,61	13,28	31,96	

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.