

## Mäetaguse Põhikooli menüü 22. - 26.september 2025

| Esmaspäev, 22. september                         | Kogus g/ml  | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| <b>Hommikusöök</b>                               |             |               |           |           |                |           |
| Tatrahelbepuder                                  | 200         | 182           | 5,13      | 7         | 24,21          | 2         |
| Taluvõi 82 %                                     | 5           | 37            | 0,05      | 4,1       | 0,06           | 2         |
| Tee sidruniga                                    | 200         | 1             | 0,05      | 0,02      | 0,24           |           |
| PRIA koolipiim                                   | 125         |               |           |           |                | 2         |
| KOKKU                                            |             | 220           | 5,23      | 11,12     | 24,51          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Lõunasöök</b>                                 |             |               |           |           |                |           |
| Aurutatud riis                                   | 200         | 258           | 5,5       | 4,62      | 47,8           |           |
| Üleküpsetatud broileri poolkoivad                | 150         | 258           | 34,03     | 12,98     | 1,35           |           |
| Bešamellkaste                                    | 50          | 84            | 2,21      | 5,66      | 5,94           | 1; 2      |
| Hiinakapsa-maisisalat                            | 20          | 15            | 0,22      | 0,72      | 1,9            |           |
| Porgandisalat majoneesiga                        | 20          | 26            | 0,2       | 1,97      | 1,97           | 2; 11     |
| 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         | 148           | 0,3       | 0         | 36,75          |           |
| Toorporgandisnähid                               | 25          | 9             | 0,2       | 0,1       | 1,91           |           |
| KOKKU                                            |             | 890           | 45,37     | 27,24     | 114,46         |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Koolieine</b>                                 |             |               |           |           |                |           |
| Õuna-pohlasaiake                                 | 50          | 146           | 2,4       | 6,5       | 19             | 1; 3      |
| Marjatee                                         | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| KOKKU                                            |             | 146           | 2,4       | 6,5       | 19             |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| Teisipäev, 23. september                         | Kogus, g/ml | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
| <b>Hommikusöök</b>                               |             |               |           |           |                |           |
| Neljajiljahelbepuder                             | 200         | 180           | 5,45      | 7,16      | 22,05          | 1; 2      |

|                                                  |             |               |           |           |                |           |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Mustsõstrad                                      | 15          | 6             | 0,2       | 0,08      | 1,07           |           |
| Marjatee                                         | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| KOKKU                                            |             | 186           | 5,65      | 7,24      | 23,12          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Lõunasöök</b>                                 |             |               |           |           |                |           |
| Aurutatud tatar                                  | 200         | 250           | 7,27      | 6,15      | 39,79          | 2         |
| Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib | 40          | 88            | 2,57      | 1,15      | 16,1           | 1         |
| Kodune kotlet                                    | 75          | 220           | 14,83     | 16,65     | 2,68           | 3         |
| Poolakaste                                       | 50          | 70            | 1,28      | 6,05      | 2,72           | 1;3       |
| Juurviljasalat                                   | 20          | 9             | 0,17      | 0,24      | 1,56           | 1; 9      |
| Peedisalat                                       | 20          | 21            | 0,28      | 1,38      | 1,82           |           |
| Paprika                                          | 20          | 30            | 0,26      | 0,1       | 7,06           |           |
| Keefir                                           | 150         | 78            | 4,65      | 3,75      | 6,3            | 2         |
| Toorporgandisnähkid                              | 25          | 9             | 0,2       | 0,1       | 1,91           |           |
| KOKKU                                            |             | 775           | 31,51     | 35,57     | 79,94          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Koolieine</b>                                 | 60          | 232           | 4,68      | 2,1       | 48,6           | 1         |
| Teraviljahelbed                                  | 150         | 83            | 5,1       | 3,75      | 7,2            | 2         |
| Piim 2,5 %                                       |             | 315           | 9,78      | 5,85      | 55,8           |           |
| KOKKU                                            |             |               |           |           |                |           |
|                                                  | Kogus, g/ml | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
| Kolmapäev, 24. september                         |             |               |           |           |                |           |
| <b>Hommikusöök</b>                               |             |               |           |           |                |           |
| Nisuhelbepuder                                   | 200         | 180           | 5,65      | 7,12      | 22,05          | 1;2       |
| Maasikad                                         | 15          | 5             | 0,11      | 0,8       | 0,87           |           |
| Piparmünditee                                    | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| PRIA koolipiim                                   | 125         |               |           |           |                |           |
| KOKKU                                            |             | 185           | 5,76      | 7,92      | 22,92          |           |
| <b>Lõunasöök</b>                                 |             |               |           |           |                |           |
| Kuldne kalasupp                                  | 250         | 138           | 7,93      | 5,67      | 13,94          | 1,3,4     |

|                                                  |             |               |           |           |                |           |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib | 40          | 88            | 2,57      | 1,15      | 16,1           | 1         |
| Taluvõi                                          | 5           | 40            | 0,05      | 4,37      | 0,06           | 2         |
| Juust                                            | 20          | 68            | 5,2       | 5,2       | 0              | 2         |
| Kakao-kohupiimavaht                              | 120         | 136           | 13,8      | 2,58      | 14,36          | 1;9       |
| Banaan                                           | 150         | 132           | 1,5       | 0,72      | 30             |           |
| PRIA köögivili: lillkapsas                       | 50          | 88            | 2,57      | 1,15      | 16,1           |           |
| Toorborgandisnähkid                              | 25          | 9             | 0,2       | 0,1       | 1,91           |           |
| KOKKU                                            |             | 611           | 31,25     | 19,79     | 76,37          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Koolieine</b>                                 |             |               |           |           |                |           |
| Teraviljahelbed                                  | 60          | 232           | 4,68      | 2,1       | 48,6           | 1         |
| Piim 2,5%                                        | 150         | 83            | 5,1       | 3,75      | 7,2            | 2         |
| KOKKU                                            |             | 315           | 9,78      | 5,85      | 55,8           |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
|                                                  | Kogus, g/ml | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
| Neljapäev, 25. september                         |             |               |           |           |                |           |
| <b>Hommikusöök</b>                               |             |               |           |           |                |           |
| Mannapuder                                       | 200         | 141           | 4,86      | 6,64      | 15,27          | 1;2       |
| Mustikad                                         | 15          | 7             | 0,11      | 0,12      | 1,13           |           |
| Tee                                              | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| KOKKU                                            |             | 148           | 4,97      | 6,76      | 16,7           |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Lõunasöök</b>                                 | 250         | 181           | 7,48      | 9,57      | 16,15          | 1; 8; 10  |
| Kanaliha kartuli-läätsesupp                      | 40          | 88            | 2,57      | 1,15      | 16,1           | 1         |
| Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib | 5           | 40            | 0,05      | 4,37      | 0,06           | 2         |
| Taluvõi                                          | 150         | 105           | 1,02      | 0,54      | 24,02          |           |
| Puuviljasalat                                    | 15          | 53            | 0,27      | 4,67      | 2,39           | 2         |
| Vahukoor                                         | 200         | 1             | 0,05      | 0,2       | 0,24           |           |
| Tee sidruniga                                    | 200         |               |           |           |                |           |

|                                                  |             |               |           |           |                |           |
|--------------------------------------------------|-------------|---------------|-----------|-----------|----------------|-----------|
| PRIA köögivili: kurk                             | 50          |               |           |           |                |           |
| Toorporgandisnähid                               | 25          | 9             | 0,2       | 0,1       | 1,91           |           |
| KOKKU                                            |             | 477           | 11,64     | 20,6      | 60,87          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Koolieine</b>                                 | 100         | 288           | 9,6       | 16,5      | 25,19          | 1; 3      |
| Pelmeenid                                        | 10          | 20            | 0,28      | 2         | 0,32           | 2         |
| Hapukoor 20 %                                    | 15          | 31            | 0,8       | 0,17      | 6,52           | 1         |
| Isa peenleib                                     | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| Piparmünditee                                    |             | 339           | 10,68     | 18,67     | 32,03          |           |
| KOKKU                                            |             |               |           |           |                |           |
|                                                  | Kogus, g/ml | Energia, kcal | Valgud, g | Rasvad, g | Süsivesikud, g | Allergeen |
| Reede, 26. september                             |             |               |           |           |                |           |
| <b>Hommikusöök</b>                               |             |               |           |           |                |           |
| Riisipuder                                       | 200         | 178           | 4,59      | 6,86      | 24,44          | 2         |
| Kirsid                                           | 15          | 7             | 0,14      | 0,08      | 1,49           |           |
| Piparmünditee                                    | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| KOKKU                                            |             | 185           | 4,73      | 6,94      | 25,93          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Lõunasöök</b>                                 | 250         | 308           | 16,28     | 15,26     | 26,4           |           |
| Ühepajatoit sealihaga                            | 20          | 3             | 0,14      | 0,02      | 0,51           |           |
| Värske kurk                                      | 20          | 4             | 0,14      | 0,04      | 0,74           |           |
| Värske tomat                                     | 150         | 65            | 0,3       | 0,54      | 14,85          |           |
| Õun                                              | 40          | 88            | 2,57      | 1,15      | 16,1           | 1         |
| Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib | 200         | 0             | 0         | 0         | 0              |           |
| Marjatee                                         | 25          | 9             | 0,2       | 0,1       | 1,91           |           |
| Toorporgandisnähid                               |             | 477           | 19,63     | 17,11     | 60,51          |           |
| KOKKU                                            |             | 646           | 22,98     | 18,96     | 94,62          |           |
|                                                  |             |               |           |           |                |           |
| <b>Koolieine</b>                                 | 75          | 130           | 8,61      | 10,58     | 0              | 3         |
| Praetud muna                                     | 10          | 21            | 0,92      | 0,39      | 3,54           | 1         |

|                              |     |     |       |       |       |  |
|------------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--|
| Kaerasepik                   | 200 | 1   | 0,06  | 0,02  | 0,24  |  |
| Tee sidruniga                |     | 152 | 9,59  | 10,99 | 3,78  |  |
| KOKKU                        |     | 646 | 27,88 | 24,06 | 78,43 |  |
| Koolilõuna nädala keskmine   |     |     |       |       |       |  |
| 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.