

Mäetaguse Põhikooli menüü 03. - 07. november 2025

Esmaspäev, 03.november	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	182	5,12	6,99	24,18	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	200	1	0,04	0,02	0,2	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		188	5,27	7,09	25,25	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	5,52	4,63	47,9	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	100	175	22,88	8,92	0,91	
Hapukoore-tomatikaste	50	51	0,96	2,76	5,63	1,2
Marineeritud peet	20	12	0,35	0,04	2,66	
Porgandisalat majoneesiga	20	26	0,2	1,97	1,97	2,11
Värske salat paprika ja kurgiga	20	13	0,21	0,73	1,5	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		695	34,48	26,02	79,79	
Koolieine						
Naturaalne omlett	150	257	13,41	21,7	1,92	2,3
Värske kurk	30	4	0,19	0,03	0,67	
Võisai juustuga	50	176	8,37	11,17	10,22	1,2
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		437	21,97	32,9	12,81	
Teisipäev, 04. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	180	5,45	7,16	22,05	1; 2
Must sõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	5,65	7,24	23,12	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	250	250	7,27	6,15	39,79	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Kaneelisai	70	207	5,88	1,68	42	1,3
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivilj: kurk	50					
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		737	19,32	19,83	117,9	
Koolieine						
Laisad kapsarullid	200	272	14,06	12,97	24,54	
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Leib	20	42	1,09	0,23	8,96	1
KOKKU		417	21,35	18,2	41,9	
Kolmapäev, 05. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Seitsmeviljapuder	200	171	5,51	7,27	20,9	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		176	5,66	7,35	21,77	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	250	7,27	6,15	39,79	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	226	13,97	16,24	6,06	2
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Värskekapsa-porgandisalat	20	15	0,2	0,71	1,82	
Redise-kurgisalat	20	15	0,17	1,35	0,58	
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		807	32,85	36,52	84,13	
Koolieine						
Piimasupp	200	147	5,82	4,44	21,02	1,2
Soojad juustusaiad	150	461	27,06	23,48	32,78	1,2
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
KOKKU		608	32,88	27,92	53,8	
Neljapäev, 06. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	151	4,86	6,64	17,77	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		158	4,97	6,76	19,2	
Lõunasöök						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	250	182	5,98	10,68	15,43	
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Porgandikook	100	286	3,9	9,73	45,6	1,2,3
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,97	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivil: redis	50					
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		809	19,91	37,25	97,28	
Koolieine						
Kartuli-kalavorm	250	434	28,26	25,96	21,85	2; 3,4
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Leib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
KOKKU		477	29,38	26,2	31,02	
Reede, 07. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,67	6,88	25,41	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		189	4,81	6,96	26,9	

Lõunasöök						
Ühepajatoit veiselihaga	250	242	15,17	8,56	25,96	
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,51	
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Õun	100	65	0,3	0,54	14,85	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toororgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		474	19,93	16,13	61,28	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	150	309	16,27	8,95	40,95	1;2,3,11
Kohvijook	200	79	4,83	3,33	7,37	2
KOKKU		388	21,1	12,28	48,32	
Koolilõuna nädala keskmine		704,4	25,3	27,15	88,08	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		725,2	26,39	27,03	92,71	
Koolieine nädala keskmine		465,4	25,34	23,5	37,57	
Koolieine 10-päeva keskmine		449,2	20,87	22,22	40,97	

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.

