

Mäetaguse Põhikooli menüü 13 - 17. oktoober 2025

Esmaspäev, 13. oktoober	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	181	5,11	6,84	24,85	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		186	5,22	6,92	25,72	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	250	131	2,32	6,28	16,38	
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
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Õuna-pohlasaiake	65	189	3,12	8,45	24,7	1;3;2
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50					
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		688	15,58	28,82	90,6	
Koolieine						
Spagetid	200	302	8,83	7,37	48,92	1
Riivitud juust	15	50	4,05	3,75	0	2
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,73	
Tee sidruniga	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		401	14,94	11,98	57,03	

Teisipäev, 14. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	179	5,35	7,04	22,22	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		215	5,41	7,04	30,66	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	250	7,27	6,15	39,79	2
Magus-hapu kanakaste	100	160	14,97	9,51	3,59	10
Aurutatud kööviljasegu	20	7	0,4	0,1	1,14	
Kurgi-sibulasalat	20	15	0,14	1,35	0,62	
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,2	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
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		707	34,08	29,12	74,68	
Koolieine						
Puuviljaslat	150	104	1,02	0,54	23,68	
Vahukoor	15	53	0,26	4,55	2,76	2
Marjatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		202	3,2	5,91	33,82	
Kolmapäev, 15. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	182	5,13	7	24,21	2

Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		187	5,28	7,08	25,08	
Lõunasöök						
Hapukapsasupp	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
Kohupiima-banaanivaht	150	266	5,13	20,8	14,59	2
Mandariin	150	30	0,26	0,1	7,06	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: nuikapsas	50					
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		691	16,01	42,98	60,94	
Koolieine						
Kanaliha pilaff	250	347	20,9	10,79	41,03	
Vitamiinisalat	20	16	0,16	1,04	1,47	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		363	21,06	11,83	42,5	
Neljapäev, 16. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	200	178	5,52	7,58	21,96	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		185	5,63	7,7	23,39	

Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	5,5	4,62	47,8	2
Ahjus küpsetatud kalafilee	100	249	16,59	19,67	1,51	4;2;11
Külmkaste	50	93	0,86	8,49	3,18	2;11;
Paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Redise-kurgisalat	20	15	0,17	1,35	0,58	
Kõrvitsa-porgandisalat	20	8	0,14	0,38	0,99	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Mahlajook	200	198	0,4	0	49	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		1011	28,1	41,58	129,32	
Koolieine						
Omlett porgandiga	150	237	12,63	19,58	2,65	2; 3
Lambsalat	5	1	0,1	0,02	0,18	
Tee sidruniga	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		283	14,65	20,42	10,22	
Reede, 17. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	184	5,95	7,9	22,39	1;2
Mustsõstar	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		190	6,15	7,98	23,46	
Lõunasöök						
Kartulipuder	200	206	4,15	5,24	35,54	2
Värskekapsa-hakklihahautis	150	208	11,89	15,22	5,82	

Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,51	
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Leivatoodete valik s.h. ruikkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Kiivi	100	66	1	0,6	14,2	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		647	21,5	28,09	76,01	
Koolieine						
Kaerahelbe-õunakrõbedik	150	373	4,74	12,83	59,71	1;2
Vanilli koorejäätis	70	130	2,24	7,,28	13,93	2
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		503	6,98	12,83	73,64	
Koolilõuna nädala keskmine		748,8	23,05	34,12	86,31	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		722,8	25,99	31,73	83,55	
Koolieine nädala keskmine		350,4	12,17	12,59	43,92	
Kooieine 10-päeva keskmine		355,6	11,99	16,76	39,69	

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

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Joogivesi on koolisöökla iga päev kättesaadav.

Menüüs võib esineda muudatusi.