

Mäetaguse Põhikooli menüü 27. - 31. oktoober 2025

Esmaspäev, 27. 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
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		187	5,83	7,23	23,24	
Lõunasöök						
Frikadellisupp	250	218	7,46	11,75	20,44	3,8
Ürdivõi	5	39	0,05	4,27	0,08	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kaalikas	50					
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		774	24,38	32,35	95,24	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	305	15,21	16,14	24,71	
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,49	
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		456	23,47	21,98	40,99	
Teisipäev, 28. 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
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		212	5,58	7,58	30,4	
Lõunasöök						
Keedetud pasta	200	289	8,32	6,56	49,23	1
Kanaliha koorekastmes	100	252	16,12	19,54	2,85	1; 2
Marineeritud peet	20	12	0,34	0,04	2,59	
Paprika-tomatisalat	20	15	0,19	0,84	1,73	2,11
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,51	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	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	1,93	
KOKKU		951	30,68	32,23	133,53	
Koolieine						
Sepik makramunaseguga	150	353	12,11	16,49	39,07	1; 2; 3 ; 4
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		353	12,11	16,49	39,07	
Neljapäev, 30. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	179	5,35	7,04	22,22	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	5,46	7,16	23,65	
Lõunasöök						

Kartuli-porgandipuder	200	191	4,09	4,84	32,75	2
Azuu veiselihaga	100	160	15,9	8,72	4,53	1
Rohelised herved	20	12	0,9	0,08	1,94	
Kurgi-sibulasalat	20	15	0,14	1,31	0,6	
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Kibuvitsatee	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		564	26,34	20,22	68,18	
Koolieine						
Aurutatud riis	200	270	5,35	6,8	46,29	2
Paneeritud kala	75	218	9,87	13,06	15,18	1,3,4,6
Bešamellkaste	50	80	2,17	5,39	5,71	1,2
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
KOKKU		568	17,39	25,25	67,18	
Reede, 31. oktoober	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179	5,77	7,26	22,62	
Lõunasöök						
Risotto	250	414	21,94	15,84	45,42	
Juurviljasalat	20	12	0,21	0,39	1,84	
Kolme kapsasalat punaste marjadega	20	11	0,21	0,71	1,05	
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	

Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Ploom	100	46	0,7	0,6	9,4	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		695	28,49	22,87	92,39	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp kanalihaga	250	252	9,64	16,08	17,18	2,9
Krutoonid	10	39	0,7	2,21	3,87	1
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
Mitmevilja sepik	20	62	2,16	1,7	8,74	1
KOKKU		355	12,57	20,02	30,11	
Koolilõuna nädala keskmine		746	27,47	26,91	97,33	
Koolilõuna 10-päeva keskmine						
Koolieine nädala keskmine		433	16,39	20,94	44,37	
Koolieine 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.