

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 tomat	20	3,92	0,14	0,04	0,74	
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
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		685,92	34,41	25,33	79,03	
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						
Neljaviljapuder	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. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Kaneelisi	70	207	5,88	1,68	42	1,3
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50					
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		731	19,02	19,77	116,85	
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	361	23,96	21,03	17,48	1,2
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
KOKKU		508	29,78	25,47	38,5	
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. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Juustuviiilud	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 köögivilj: redis	50					
Toororgandisnähid	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
Viinamarjad	90	67,31	0,63	0,54	14,98	
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		476,31	20,26	16,13	61,41	
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		701,85	25,29	27	87,74	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		723,68	26,29	26,96	92,6	
Koolieine nädala keskmine		445,4	24,72	23,01	34,51	
Koolieine 10-päeva keskmine		440,08	20,73	22,02	39,36	

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.