

Mäetaguse Põhikooli menüü 10. - 14. november 2025

Esmaspäev, 10. november	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	181	5,11	6,84	24,85	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125					2
KOKKU		188	5,22	6,96	26,28	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	250	468	20,06	20,67	50,4	1,3
Sügisosalat	20	27	0,68	2,16	1,27	2
Värske tomat	20	4	0,14	0,04	0,74	
Peedi-juustusalat	20	33	1,4	2,11	1,96	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		817	33,65	35,21	90,39	
Koolieine						
Ahjukartul	200	279	3,29	13,84	35,4	
Kanakaste	100	218	8,2	18,41	4,91	1,2
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,49	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		545	13,55	33,09	48,19	
Kolmapäev, 12. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Hommikusöök						
Neljaviijahelbepuder	200	180	5,45	7,16	22,05	1; 2
Vaarikad	20	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	0	0	0	0	2
KOKKU		185	5,6	7,58	22,92	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	183	3,08	4,55	32,48	2
Frikassee	100	203	17,04	12,89	4,58	1,2
Tomati-kurgisalat	20	15	0,14	1,36	0,6	
Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Hapukapsasalat	20	10	0,29	0,67	0,66	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		623	25,98	24,8	73	
Koolieine						
Aurutatud tatar	200	247	7,23	5,87	39,56	2
Teftel tomatikastmes	100	211	13,74	14,88	5,44	3
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		614	29,69	26,57	61,99	
Neljapäev, 13. 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	

Tee sidruniga	200	1	0,04	0,02	0,2	
KOKKU		190	4,85	7,16	27,1	
Lõunasöök						
Borš ubadega	250	189	7,24	10,54	16,31	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Kohupiima-puuviljavorm	150	332	13,9	18,26	27,76	1,2,3
Kissell	150	97	0,34	0,13	23,58	
Virsik	150	55	0,9	0	12,9	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: lillkapsas	50					
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		931	31,83	40,56	108,49	
Koolieine						
Kartuli-kanaslat	200	275	12,65	15,59	21,31	2,3
Tee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	42	1,09	0,23	8,96	1
KOKKU		317	13,74	15,82	30,27	
Reede, 14. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		207	5,63	7,18	29,99	
Lõunasöök						

Aurutatud riis	200	258	5,52	4,63	47,9	2
Paneeritud kala	100	279	13,93	15,23	21,43	1,3,4,6
Sidrunikaste	50	93	0,75	8,74	2,87	1,2
Värske kurk	20	3	0,14	0,02	0,5	
Paprikasalat marineeritud kurgiga	20	30	0,27	0,87	5,37	2
Juurviljasalat	20	9	0,17	0,25	1,61	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	139	4,01	2,19	24,93	1
Arbuus	100	28	0,6	0,1	6,17	
Kibuvitsatee	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		882	26,55	35,07	113,47	
Koolieine						
Õunakook	100	231	4,09	1,63	49,93	1,3
Kohvijook	200	90	5,46	3,14	9,95	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
KOKKU		366	10,15	4,97	70,08	
Koolilõuna nädala keskmine		813,25	29,5	33,91	96,34	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		757,55	27,4	30,46	92,04	
Koolieine nädala keskmine		460,5	16,78	20,11	52,63	
Kooieine 10-päeva keskmine		452,95	20,75	21,56	43,57	

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.