Mäetaguse Põhikooli menüü 17 - 21. november 2025

Esmaspäev, 17. 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
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		225	9,22	9,85	24,64	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	250	131	2,32	6,28	16,38	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Ürdivõi	5	39	0,05	4,27	0,08	2
Kakao-kohupiimavaht	150	174	16,79	4,06	17,68	2
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,32	0,05	1,8	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		665	25,62	24,35	85,48	
Koolieine						
Keedetud spagetid	200	302	8,83	7,37	48,92	1
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	100	172	22,88	8,59	0,91	
Värske salat paprika ja kurgiga	60	63	0,55	3,16	8,12	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		584	34,25	19,97	65,65	
Teisipäev, 18. november	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		213	5,41	7,04	30,66	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	249	7,22	6,11	39,51	2
Kalkuniliha magus-hapukastmes	100	143	16,37	5,55	6,88	1;8
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	23	0,24	1,4	2,32	
Värske kurgi-sibulasalat	30	17	0,21	1,36	0,94	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Melon	150	58	1,5	0	12,89	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		767	36,91	26,45	92,48	
Koolieine						
Jogurtikook	100	158	3,53	3,2	28,86	2
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		295	5,14	4	59,73	
Kolmapäev, 19. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	182	5,12	6,99	24,18	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	

PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		256	9,52	10,2	31,05	
Lõunasöök						
Kalaseljanka	250	139	7,97	7,06	10,82	4
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
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
Õuna-mustsõstramahlatarretis	150	266	5,13	20,8	14,59	
Vahukoor	15	53	0,27	4,67	2,39	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: nuikapsas	50	0	0	0	0	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		791	23,68	51,27	57,6	
Koolieine						
Hakklihaga täidetud paprikad	150	387	22,21	19,33	30,81	2
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Värskekapsa-kurgi-küüslaugusalat	80	55	0,77	4,13	3,62	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		505	24,38	25,7	43,92	
Neljapäev, 20. november	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	5,52	4,63	47,9	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	78	202	14,83	15,6	0,5	3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,69	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	8	0,2	0,07	1,62	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Mahlajook	200	198	0,4	0	49	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		912	26,17	27,9	137,52	
Koolieine						
Omlett kartuliga	150	243	14,78	17,33	7,04	2;3
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,04	
Keefir kamaga	200	134	6,2	4,84	16,37	1;2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		428	23,07	23,08	31,83	
Reede, 21. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	180	5,65	7,12	22,05	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	5,85	7,2	23,12	
Lõunasöök						
Kartuli-lillkapsapuder	200	195	4,53	5,48	31,77	2
Liha punases kastmes	100	190	13,4	14,2	2,17	

Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Rohelised herned	20	12	0,9	0,08	1,94	
Porgandi-õunasalat jõhvikatega	30	22	0,18	1,32	2,25	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,1	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		678	24,5	29,05	78,51	
Koolieine						
Lasanje hakklihaga	250	509	26,34	30,8	31,15	1;2
Hiinakapsa-redise-tomati-porgandi-õunasalat	30	19	0,21	1,38	1,55	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		573	28,47	33	40,09	
Koolilõuna nädala keskmine		762,6	27,38	31,8	90,32	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		787,93	28,44	32,86	93,33	
Koolieine nädala keskmine		477	23,06	21,15	48,24	
Kooieine 10-päeva keskmine		468,75	19,92	20,63	50,44	

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.