

Mäetaguse Põhikooli menüü 24. - 28. november 2025

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 24.november	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljahelbepuder	200	171	5,51	7,27	20,9	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		245	9,87	10,48	27,77	
Lõunasöök						
Keedetud pasta	200	296	9,66	6,8	48,98	1
Hakklihakaste	100	204	12,38	15,51	3,81	1,2
Kapsa-peedisalat	30	21	0,37	1,35	1,92	
Porgandisalat	30	25	0,23	1,4	2,83	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Mahl	200	66	0,4	0,15	15,8	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,94	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		888	28,36	32,83	119,11	
Koolieine						
Makaroni-piimasupp	200	143	5,98	4,27	20,21	1,2
Võisai juustuga	50	168	7,3	9,64	12,62	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
KOKKU		315	13,49	13,94	33,57	
Teisipäev, 25. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Riisipuder	200	182	4,67	6,88	25,41	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		218	4,8	6,99	34,17	
Lõunasöök						
Rassolnik sealihaga	250	199	7,28	10,51	18,89	1
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0,68	3
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Õuna-kodujuustukook	150	231	11,21	8,79	26,63	1,2,3
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	6	0,25	0,08	1,16	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		747	26,15	34,84	81,82	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	200	372	16,48	16,15	38,55	
Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	30	19	0,23	1	2,36	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		436	18,63	17,97	48,29	
Kolmapäev, 26. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	173	5,57	7,18	21,55	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2

KOKKU		247	9,97	10,39	28,42	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	185	3,09	4,73	32,52	2
Ahjus küpsetatud kalafilee juustuga	100	221	21,83	14,65	0,32	2,3,4,11
Külmkaste	50	90	0,87	8,2	3,2	2
Kurgi-paprikasalat	30	16	0,26	0,8	1,92	2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	8	0,2	0,07	1,64	
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Marjane maitsestatamata jogurt	200	150	0,76	0,16	6,27	2
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,03	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		968	32,86	36,25	96,21	
Koolieine						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	150	221	14,5	16,54	3,55	2,3
Tomati-jääsalat	30	31	0,28	2,06	2,75	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		297	16,7	19,42	13,69	
Neljapäev, 27. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	181	5,11	6,84	24,85	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	5,31	6,92	25,92	
Lõunasöök						

Hapukapsasupp sealihaga	250	167	6,8	8,78	15,24	1
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,37	0,06	2
Marjane sepikuvorm	150	257	8,52	11,01	31,07	1,2,3
Piim	100	55	3,41	2,51	4,82	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: redis	50	5	0,25	0,02	0,87	
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		770	24,34	35,79	86,9	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	200	287	12,33	14,86	26,34	1,2,3
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
KOKKU		330	13,45	15,1	35,52	
Reede, 28. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljajiljapuder	200	180	5,45	7,16	22,05	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	5,59	7,24	23,54	
Lõunasöök						
Kanaliha pilaff	250	353	21,27	10,72	42,26	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Marineeritud kõrvitsalat	30	26	0	0	6,56	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1

Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		660	26,62	18,07	96,36	
Koolieine						
Pelmeenid	150	444	14,21	26,46	37,27	1,3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Kohvijook	200	88	5,33	3,14	9,55	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
KOKKU		595	20,94	31,84	56,32	
Koolilõuna nädala keskmine		806,6	27,67	31,56	96,08	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		784,6	27,53	31,68	93,2	
Koolieine nädala keskmine		394,6	16,64	19,65	37,48	
Kooieine 10-päeva keskmine		435,8	19,85	20,4	42,86	

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.

Menüü: 24. - 28. november 2025.

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 24.november	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljahelbepuder	150	129	4,53	5,38	15,71	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		203	8,89	8,59	22,58	

Lõunasöök						
Keedetud pasta	150	222	7,24	5,1	36,74	1
Hakklihakaste	100	204	12,38	15,51	3,81	1,2
Kapsa-peedisalat	30	21	0,37	1,35	1,92	
Porgandisalat	30	25	0,23	1,4	2,83	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1
Mahl	150	45	0,39	0,15	10,63	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,94	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		793	25,93	31,13	101,7	
Koolieine						
Makaroni-piimasupp	200	160	6,65	4,34	23,63	1,2
Võisai juustuga	50	168	7,3	9,64	12,62	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
KOKKU		332	14,16	14,01	36,99	
Teisipäev, 25. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	139	3,94	5,1	19,45	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	150	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		175	4,07	5,21	28,21	
Lõunasöök						
Rassolnik sealihaga	200	137	5,75	6,2	14,61	1
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,53	1

Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0,68	3
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Õuna-kodujuustukook	150	231	11,21	8,79	26,63	1,2,3
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	6	0,25	0,08	1,16	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		663	24,52	30,35	72,57	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	150	279	12,36	12,11	28,91	
Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	30	19	0,23	1	2,36	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
KOKKU		343	14,51	13,93	38,65	
Kolmapäev, 26. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	132	4,63	5,33	16,49	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Roheline tee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		206	9,03	8,54	23,36	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	139	2,32	3,55	24,39	2
Ahjus küpsetatud kalafilee juustuga	100	221	21,83	14,65	0,32	2,3,4,11
Külmkaste	50	90	0,87	8,2	3,2	2
Kurgi-paprikasalat	30	16	0,26	0,8	1,92	2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	8	0,2	0,07	1,64	

Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Marjane maitsestatamata jogurt	150	113	4,95	3,11	16,2	2
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,03	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		885	36,28	38,02	98,01	
Koolieine						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	100	148	9,66	11,03	2,37	2,3
Tomati-jääsalat	30	31	0,28	2,06	2,75	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
KOKKU		224	11,86	13,91	12,51	
Neljapäev, 27. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	139	4,28	5,07	19,02	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		145	4,48	5,15	20,09	
Lõunasöök						
Hapukapsasupp sealihaga	200	130	5,58	6,54	12,17	1
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	2
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,37	0,06	2
Marjane sepikuvorm	100	170	5,56	7,36	20,32	1,2,3
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,22	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: redis	50	5	0,25	0,02	0,87	

Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		651	21,55	31,04	70,34	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	150	214	9,23	11,05	19,75	1,2,3
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
KOKKU		257	10,35	11,29	28,93	
Reede, 28. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	138	4,54	5,31	16,87	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		145	4,68	5,39	18,36	
Lõunasöök						
Kanaliha pilaff	200	296	17,7	8,97	35,63	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Marineeritud kõrvitsalat	30	26	0	0	6,56	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		579	22,85	16,22	84,08	
Koolieine						
Pelmeenid	150	444	14,21	26,46	37,27	1,3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2

Kohvijook	150	66	4	2,35	7,16	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
KOKKU		573	19,61	31,05	53,93	
Koolilõuna nädala keskmine		714,2	26,23	29,35	85,34	
Koolilõuna 10-päeva keskmine						
Koolieine nädala keskmine		345,8	14,1	16,84	34,2	
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.