

Mäetaguse Põhikooli menüü 01. - 05. detsember 2025

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 01. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	147	4,96	6,17	17,59	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		223	9,39	9,41	24,78	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	246	7,24	5,77	39,65	2
Bolognese kaste	100	181	12,12	13,57	2,49	10
Hiinakapsasalat	30	14	0,18	0,68	1,69	
Porgandi-ananassisalat	30	12	0,24	0,12	2,46	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim 2,5%	200	111	6,8	5	9,6	2
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,93	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		774	31,14	29,88	92,28	
Koolieine						
Keedetud spagetid	200	288	8,82	5,89	48,87	1
Riivitud juust	20	67	5,4	5	0	2
Aurutatud köögiviljasegu	100	61	1,84	3,92	4,5	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
KOKKU		494	18,91	18,47	61,49	

Teisipäev, 02. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	200	173	5,41	6,57	21,9	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		207	5,47	6,57	30,34	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	250	178	5,59	6,86	23,4	1
Hapukoor	10	21	0,29	2,06	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	5	2
Triibuline kook-biskviit	100	352	5,74	17,78	42,31	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,04	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		886	21,3	36,03	123,13	
Koolieine						
Ahjukartul	200	276	3,31	13,43	35,6	2
Tomatikaste	50	102	2,27	8,6	3,76	1,2
Hapukapsa-paprikasalat	30	29	0,42	1,95	2,49	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		480	7,99	26,86	51,7	
Kolmapäev, 03. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Kaera-riisipuder	200	172	5,57	7,1	21,52	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		248	9,96	10,31	29,01	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	257	5,56	4,25	48,35	2
Kanastrooganov	100	195	15,93	12,31	5,04	1,2
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	19	0,3	1,34	1,55	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Peedi-kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,87	2,63	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Viinamarjad	100	75	0,7	0,6	16,59	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		754	27,11	24,62	104,45	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	250	197	2,58	12,5	18,64	2
Krutoonid	20	76	1,4	4,28	7,74	1
Võisai juustuga	94	321	14,1	19,13	22,44	1,2
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
KOKKU		627	19	38,74	49,55	
Neljapäev, 04. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	177	5,15	6,51	23,84	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	

Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		183	5,35	6,59	24,91	
Lõunasöök						
Kala-krevetisupp	250	182	6,4	7,69	21,86	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2
Puuviljasalat	150	100	0,92	0,47	23,02	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		504	11,7	20,03	68,43	
Koolieine						
Jogurti-küpsisetarretis	150	169	7,87	3,34	26,83	1,2,3,9
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	1,2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
KOKKU		349	13,55	9,93	50,98	
Reede, 05. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	179	6,02	7,44	22,07	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	6,13	7,56	23,5	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	250	270	13,28	12,36	26,37	

Peedisalat	30	32	0,42	2,17	2,73	
Tomati-sibulasalat	30	12	0,22	0,71	1,15	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,33	
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		716	19,18	19,65	114,68	
Koolieine						
Kartuli-suitsukalasalat	200	276	14,11	16,3	18,22	2,3,4,11
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,37	1
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
KOKKU		422	17,86	20,26	41,63	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		726,8	22,09	26,04	100,59	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		766,7	24,88	28,8	98,34	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		474,4	15,46	22,85	51,07	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		434,5	16,05	21,25	44,28	

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.

Mäetaguse Põhikooli menüü 01. - 05. detsember 2025

Vanuserühm: 1. - 3. klass

Esmaspäev, 01. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	110	3,72	4,62	13,19	1,2

Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,24	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		185	8,13	7,85	20,3	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Bolognese kaste	100	181	12,12	13,57	2,49	10
Hiinakapsasalat	30	14	0,18	0,68	1,69	
Porgandi-ananassisalat	30	12	0,24	0,12	2,46	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim 2,5%	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,93	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		685	27,63	27,19	79,97	
Koolieine						
Keedetud spagetid	200	293	8,83	6,38	48,92	1
Riivitud juust	20	67	5,4	5	0	2
Aurutatud köögiviljasegu	150	83	2,77	4,96	6,74	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		520	19,83	19,91	63,74	
Teisipäev, 02. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljapuder	150	130	4,06	4,93	16,43	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	

Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		164	4,12	4,93	24,87	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	200	142	4,47	5,48	18,72	1
Hapukoor	10	21	0,29	2,06	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	5	2
Triibuline kook-biskviit	100	352	5,74	17,78	42,31	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,04	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		850	20,18	34,65	118,45	
Koolieine						
Ahjukartul	200	275	3,3	13,31	35,42	2
Tomatikaste	50	102	2,27	8,6	3,76	1,2
Hapukapsa-paprikasalat	30	29	0,42	1,95	2,49	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		479	7,98	26,74	51,52	
Kolmapäev, 03. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	150	129	4,18	5,33	16,14	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2

KOKKU		205	8,57	8,54	23,63	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	192	4,17	3,19	36,26	2
Kanastrooganov	100	195	15,93	12,31	5,04	1,2
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	19	0,3	1,34	1,55	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Peedi-kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,87	2,63	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee sidruniga	150	2	0,07	0,03	0,31	
Viinamarjad	100	75	0,7	0,6	16,59	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		689	25,72	23,56	92,36	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	200	158	2,06	10	14,91	2
Krutoonid	20	74	1,34	4,25	7,4	1
Võisai juustuga	94	321	14,1	19,13	22,44	1,2
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		583	18,37	36,02	45,42	
Neljapäev, 04. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	132	3,86	4,88	17,88	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		138	4,06	4,96	18,95	
Lõunasöök						

Kala-krevetisupp	200	146	5,12	6,15	17,49	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2
Puuviljasalat	150	100	0,92	0,47	23,02	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		468	10,42	18,49	64,06	
Koolieine						
Jogurti-küpsisetarretis	150	161	5,42	3,38	27,14	1,2,3,9
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Kohvijook	150	58	3,26	2,35	5,76	1,2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		319	9,96	8,99	49,31	
Reede, 05. november	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	150	134	4,51	5,58	16,55	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		141	4,62	5,7	17,98	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	200	216	10,62	9,89	21,09	
Peedisalat	30	32	0,42	2,17	2,73	
Tomati-sibulasalat	30	12	0,22	0,71	1,15	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1

Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,33	
Mahl	150	148	0,3	0	36,72	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		612	16,42	17,18	97,12	
Koolieine						
Kartuli-sutsukalasalat	200	276	14,11	16,3	18,22	2,3,4,11
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,37	1
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	6	40	1,13	3,44	0,87	9
KOKKU		429	18,06	20,86	41,76	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		660,8	20,07	24,21	90,39	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		687,5	23,15	26,78	87,86	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		466	14,84	22,5	50,35	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		405,9	14,47	19,67	42,28	

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.

Menüüs võib esineda muudatusi.