

Esmapäev, 05. jaanuar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	186	5,42	8,04	22,44	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		262	9,85	11,28	29,63	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	258	5,61	4,2	48,74	2
Ahjuse küpsetatud broileri poolkoivad	150	224	28,2	11,83	1,12	
Koorekaste	50	185	1,26	18,32	3,86	1,2
Redise-porrasalat	30	34	0,32	3,19	0,99	
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	2,96	3,03	2,11
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,93	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,92	2,81	0,73	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		950	40,25	45,21	94,11	
Koolieine						
Naturaalne omlett	150	239	12,76	19,84	2,38	2,3
Värske kurgisalat õliga	30	12	0,2	0,91	0,72	
Võisai juustuga	50	170	7,8	10,32	11,22	1,2
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,83	2,68	0,81	9
KOKKU		453	21,59	33,75	15,13	
Teisipäev, 06. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	175	5,51	6,68	21,73	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		181	5,71	6,76	22,8	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	250	146	9,06	6,06	13,7	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Puuviljasalat	150	107	1,03	0,52	24,66	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA kõõgivil: kurk	50	5	0,16	0,03	0,92	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		489	15,43	19,71	61,63	
Koolieine						
Makaronid hakklihaga	250	438	20,57	16,86	51,12	1,3
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Tomati-kurgisalat hapukoorega	30	14	0,31	1	0,94	2
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		628	29,07	25,74	70,31	
Kolmapäev, 07. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	200	164	5,5	6,77	20,18	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		238	9,9	9,98	27,05	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	246	7,24	5,77	39,65	2
Sealiha-juurviljajagulašš	100	214	12,92	15,36	5,97	1,2

Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Värskekapsa-porgandisalat	30	20	0,29	0,72	2,99	
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,32	0,89	
Leivatoodete valik s.h. rukkil Leib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Õun	150	66	0,3	0,54	14,88	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnäk	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		850	31,94	32,94	103,95	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	250	195	7,03	6,86	26,15	2
Võileib kiluga	50	122	4,82	6,02	11,1	1,2,4
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		347	12,72	15,52	37,92	
Neljapäev, 08. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	147	4,96	6,17	17,59	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		154	5,07	6,29	19,02	
Lõunasöök						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	250	182	5,88	10,87	15,22	1
Leivatoodete valik s.h. rukkil Leib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Porgandikook	100	305	3,2	10,4	49,63	1,2,3
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivil: redis	50					
Toorporgandisnäk	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		826	19,58	35,68	105,62	
Koolieine						
Kakao-kohupiimavaht	150	172	16,74	3,96	17,37	2
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Kaerapik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		379	21,03	8,14	55,42	
Reede, 09. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	177	4,71	6,4	25,16	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		184	4,85	6,48	26,65	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	180	3,08	4,19	32,51	2
Värskekapsa-hakklihahautis	150	210	12,75	14,9	6,13	
Värske kurgiviilud	30	4	0,21	0,03	0,75	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Leivatoodete valik s.h. rukkil Leib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Melon	150	58	1,5	0	12,92	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnäk	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		590	21,5	23,26	72,75	
Koolieine						
Pelmeenid	150	442	14,25	26,15	37,36	1,2,3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Kohvijook	200	75	4,09	2,93	7,85	2

Sepik munavõiga	50	137	4,28	8,72	10,45	1,2,311
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		705	23,83	42,53	56,6	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		741	25,74	31,36	87,61	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		842,1	28,44	37	97,64	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		502,4	21,65	25,14	47,08	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		475,1	17,25	20,38	55,34	

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 05. - 09. jaanuar 2026

Vanuserühm: 1. - 3. klass

Esmaspäev, 05. jaanuar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	139	4,07	6,03	16,83	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		215	8,5	9,27	24,02	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	193	4,21	3,15	36,56	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	100	149	18,8	7,88	0,75	
Koorekaste	50	185	1,26	18,32	3,86	1,2
Redise-porrusalat	30	34	0,32	3,19	0,99	
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	2,96	3,03	2,11
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,93	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,92	2,81	0,73	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		810	29,45	40,21	81,56	
Koolieine						
Naturaalne omlett	100	159	8,5	13,23	1,59	2,3
Värske kurgisalat õliga	30	12	0,2	0,91	0,72	
Võisai juustuga	50	170	7,8	10,32	11,22	1,2
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,83	2,68	0,81	9
KOKKU		372	17,33	27,14	14,34	
Teisipäev, 06. jaanuar						
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	131	4,13	5,01	16,29	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		137	4,33	5,09	17,36	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	200	116	7,25	4,84	10,96	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	0,84	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Puuviljasalat	100	72	0,69	0,35	16,44	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50	5	0,16	0,03	0,92	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		424	11,5	18,32	50,67	
Koolieine						
Makaronid hakklihaga	250	438	20,57	16,86	51,12	1,3
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Tomati-kurgisalat hapukoorega	30	14	0,31	1	0,94	2
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		603	27,52	24,49	68,21	

Kolmapäev, 07. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	150	123	4,13	5,08	15,13	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		197	8,53	8,29	22	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	214	12,92	15,36	5,97	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Värskekapsa-porgandisalat	30	20	0,29	0,72	2,99	
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,32	0,89	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Õun	150	66	0,3	0,54	14,88	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		761	28,43	30,25	91,64	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	200	156	5,63	5,49	20,92	2
Võileib kiluga	50	122	4,82	6,02	11,1	1,2,4
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		308	11,32	14,15	32,69	
Neljapäev, 08. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	110	3,72	4,62	13,19	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		117	3,83	4,74	14,62	
Lõunasöök						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	200	146	4,7	8,69	12,18	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Porgandikook	100	305	3,2	10,4	49,63	1,2,3
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: redis	50	5	0,25	0,02	0,87	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		795	18,65	33,52	103,45	
Koolieine						
Kakao-kohupiimavaht	150	172	16,74	3,96	17,37	2
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		379	21,03	8,14	55,42	
Reede, 09. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	133	3,53	4,8	18,87	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		140	3,67	4,88	20,36	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	135	2,31	3,14	24,38	2
Värskekapsa-hakklihahautis	100	140	8,5	9,94	4,09	
Värsked kurgiviilud	30	4	0,21	0,03	0,75	

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
Melon	150	58	1,5	0	12,92	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		475	16,48	17,25	62,58	
Koolieine						
Pelmeenid	150	442	14,25	26,15	37,36	1,2,3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Kohvijook	150	56	3,07	2,19	5,89	2
Sepik munavõiga	50	137	4,28	8,72	10,45	1,2,311
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		686	22,81	41,79	54,64	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		653	20,9	27,91	77,98	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		744,3	23,9	32,35	87,98	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		469,6	20	23,14	45,06	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		437,2	15,43	18,3	52,46	

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.

