

Mäetaguse Põhikooli menüü 08. - 12. detsember 2025

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 08. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	168	5,63	6,7	21,21	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		244	10,06	9,94	28,4	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,2	5,99	39,4	2
Kalkuniliha koorekastmes	100	185	17,73	10,74	4,43	1,2
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	3	3,03	2,11
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
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	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
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		776	35,13	28,22	93,1	
Koolieine						
Juurviljaomlett	200	165	10,25	12,21	3,59	1,2
Sepik või-tomati-kurgi-lehtsalatiga	120	214	6,21	10,43	23,77	1,2
Kohvijook	200	76	4,33	3,13	7,48	1,2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		485	21,66	28,41	35,51	
Teisipäev, 09. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Neljajaljahelbepuder	200	175	5,51	6,68	21,73	1,2
Mustsõstrad	20	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		181	5,71	6,76	22,8	
Lõunasöök						
Peedi-hakklihasupp	250	189	8,9	10,73	14,11	
Hapukoor	10	21	0,28	2,03	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	48	1,16	4,46	0,69	2
Õuna-pohlasaiake	65	189	3,12	8,45	24,7	1
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toororgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		645	19,05	29,64	74,16	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakklihast ja riisist	200	272	14,43	13,66	22,5	
Marjane maitsestatamata jogurt	200	150	6,6	4,14	21,6	2
Isa peenleib	20	44	1,15	0,25	9,4	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		496	23,05	20,69	54,17	
Kolmapäev, 10. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	176	5,16	6,35	24,59	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		250	9,56	9,56	31,46	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	242	5,16	4,46	44,77	2
Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	100	246	16,81	19,21	1,46	2,4,11
Külmkaste jogurti-majoneesi-kurgiga	50	90	0,87	8,2	3,2	2,11
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,32	0,89	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Tomati-porrulaugu salat	30	11	0,27	0,66	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	33	0,92	2,83	0,73	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		854	28,09	38,67	97,34	
Koolieine						
Kartulipuder	200	202	4,15	4,82	35,49	2
Hakklihakaste	50	115	6,62	9,09	1,8	1,2
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		347	11,64	16,55	37,96	
Neljapäev, 11. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	200	164	5,5	6,77	20,18	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		171	5,61	6,89	21,61	
Lõunasöök						

Värskekapsasupp kanalihaga	250	172	5,98	11,5	11,15	
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
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Kohupiima-banaanivaht	150	179	13,2	3,67	23,4	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	
Toororgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		684	29,61	31,05	70,5	
Koolieine						
Kartuli-kalavorm	250	450	28,37	27,51	22,11	2,3,4
Piparmünditee	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		523	30,36	30,39	31,96	
Reede, 12. detsember	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	182	3,09	4,4	32,54	2
Mulgikapsas sealihaga	250	280	13,19	21,34	8,89	1
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	

Valged oad tomatikastmes	20	14	0,93	0,04	2,56	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,04	
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		949	23,28	30,67	144,25	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	120	244	13,09	7,04	32,07	1,2,3,11
Kakaojook	200	87	5,36	4,05	7,27	2
Seemne-pähklisegu	5	33	0,98	2,88	0,65	9
KOKKU		364	19,43	13,97	39,99	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		787,2	27,37	31,9	96,35	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		757	24,73	28,97	98,47	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		443	21,23	22,002	39,92	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		458,7	18,35	22,43	45,5	

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.

Mäetaguse Põhikooli menüü 08. - 12. detsember 2025

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 08. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	126	4,22	5,03	15,91	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	200	1	0,05	0,02	0,24	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		201	8,63	8,26	23,02	

Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Kalkuniliha koorekastmes	100	185	17,73	10,74	4,43	1,2
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	3	3,03	2,11
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
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	200	111	6,8	5	9,6	2
Õun	150	66	0,3	0,54	14,88	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,43	0,12	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		714	34,27	25,4	85,22	
Koolieine						
Juurviljaomlett	100	110	6,84	8,14	2,39	2,3
Sepik või-tomati-kurgi-lehtsalatiga	120	214	6,21	10,43	23,77	1,2
Kohvijook	200	76	4,33	3,13	7,48	1,2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		430	18,25	24,34	34,31	
Teisipäev, 09. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljahlisepuder	150	131	4,13	5,01	16,29	1,2
Mustsõstrad	20	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		137	4,33	5,09	17,36	
Lõunasöök						
Peedi-hakklihahupp	200	151	7,12	8,59	11,29	
Hapukoor	10	21	0,28	2,03	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1

Toorjuust	20	48	1,16	4,46	0,69	2
Õuna-pohlasaiake	65	189	3,12	8,45	24,7	1
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0	0,67	9
PRIA köögivilj: kurk	50	9	0,33	0,43	0,12	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		582	16,54	25,23	69,64	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakklihast ja riisist	160	217	11,54	10,93	18	
Marjane maitsestatata jogurt	200	150	6,6	4,14	21,6	2
Isa peenleib	20	44	1,15	0,25	9,4	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		441	20,16	17,96	49,67	
Kolmapäev, 10. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	132	3,87	4,77	18,44	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		206	8,27	7,98	25,31	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,13	3,19	35,85	2
Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	100	246	16,81	19,21	1,46	2,4,11
Külmkaste jogurti-majoneesi-kurgiga	50	90	0,87	8,2	3,2	2,11
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,32	0,89	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Tomati-porrulaugu salat	30	11	0,27	0,66	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	1	5	0,14	0,43	0,12	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		775	26,28	35	87,81	
Koolieine						
Kartulipuder	200	202	4,15	4,82	35,49	2
Hakklihakaste	50	115	6,62	9,09	1,8	1,2
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		347	11,64	16,55	37,96	
Neljapäev, 11. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	150	123	4,13	5,08	15,13	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		130	4,24	5,2	16,56	
Lõunasöök						
Värskekapsasupp kanalihaga	200	138	4,78	9,2	8,92	
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
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Kohupiima-banaanivaht	100	122	8,87	2,73	15,58	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,43	0,12	9
PRIA köögivili: redis	50	5	0,25	0,02	0,87	

Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		565	23,3	25,41	59,84	
Koolieine						
Kartuli-kalavorm	200	360	22,7	22,01	17,69	2,3,4
Piparmünditee	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		433	24,69	24,89	27,54	
Reede, 12. detsember	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	3,12	24,39	2
Mulgikapsas sealihaga	150	166	7,42	11,96	7,14	1
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Valged oad tomatikastmes	20	14	0,93	0,04	2,56	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,04	
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,43	0,12	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		760	15,94	17,6	133,73	
Koolieine						

Kana-ciabattaburger	120	244	13,09	7,04	32,07	1,2,3,11
Kakaojook	200	87	5,36	4,05	7,27	2
Seemne-pähklisegu	5	33	0,98	2,88	0,65	9
KOKKU		364	19,43	13,97	39,99	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		679,2	23,27	25,73	87,25	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		670	21,67	26,26	88,82	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		403	18,83	19,54	37,89	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		434,5	16,84	21,02	44,12	

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.