

Mäetaguse Põhikooli menüü 15 - 19. detsember 2025

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 15. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	177	5,68	7,75	20,75	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		251	10,04	10,96	27,62	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	250	133	2,28	6,5	16,26	
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	28	0,03	3,08	0,04	2
Kohupiimakreem marmelaadi ja küpsistega	130	223	9,62	9,25	25,33	2
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,86	0,77	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		672	18,36	28,68	84,35	
Koolieine						
Mahe hiinapärane kananuudliroog	200	430	20,5	11,74	59,72	1
Värske salat paprika ja kurgiga	30	20	0,31	1,06	2,2	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,3	
Mandariin	100	68	0,9	0,3	15,3	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		595	24,52	16,5	85,59	
Teisipäev, 16. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	181	5,63	8,09	20,41	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		215	5,69	8,09	28,85	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	190	4,1	4,73	32,76	2
Kanalihafilee koore-majoneesikastmes	150	348	27,96	25,45	1,67	2,11
Juustukaste	50	91	3,1	6,82	4,23	1,2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	22	0,24	1,36	2,27	
Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega	30	21	0,66	0,75	2,84	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
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
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,96	2,83	0,64	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1022	48,48	51,33	90,54	
Koolieine						
Jogurtikook	100	158	3,58	3,23	28,71	2
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,88	2,72	0,73	9
KOKKU		327	6,07	6,75	60,31	
Kolmapäev, 17. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	200	216	6,45	9,42	26,24	1,2
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		290	10,85	12,63	33,11	
Lõunasöök						
Kukesupp	250	204	7,05	11,08	18,82	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0	3
Taluvõi	5	37	0,05	4,1	0,06	2
Virsikumuffin	100	289	6,11	10,64	42,08	1,2,3,13
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Mandariin	100	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		813	21,33	36,89	97,59	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	251	18,6	8,67	24,69	
Värskekapsa-kurgi-küüslaugusalat	30	24	0,3	1,94	1,44	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		348	20,84	13,4	35,99	
Neljapäev, 18. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	200	183	5,64	8,47	20,94	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		190	5,75	8,59	22,37	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	246	7,24	5,77	39,65	2
Hakkvorstike	75	186	13,01	14,48	1,04	3
Hapukoore-tomatikaste	50	64	0,88	4,45	5,16	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Aurutatud köögiviljasegu	20	6	0,37	0,09	1,04	
Selleri-porgandisalat	30	31	0,24	2,4	2	2,10,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Jõhvikajook	200	29	0	0	7,29	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,86	0,77	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		790	26,39	34,65	91,01	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	200	278	14,44	13,04	25,76	1,2,3,11
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,76	1,2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,95	2,66	0,49	9
KOKKU		498	22,56	19,96	56,69	
Reede, 19. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	179	5,4	7,99	20,52	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		185	5,6	8,07	21,59	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	254	5,5	4,25	47,81	2
Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	296	18,68	23,94	1,39	2,4
Sidrunikaste	50	72	0,71	6,52	2,74	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	18	0,21	1,34	1,19	
Marineeritud kõrvits	30	27	0	0	6,67	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Kihiline piparkoogimais pohlamoosiga	150	396	10,3	18,09	47,99	1,2

Soe õunajook	200	85	0,2	0,2	20,57	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,96	2,83	0,64	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1419	41,07	61,65	173,35	
Koolieine						
Piparkoogid	180	894	11,34	38,66	125,17	1
Mandariinid	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklusegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		969	12,76	41,41	136,06	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		943,2	31,13	42,64	107,68	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		865,2	29,25	37,27	102,01	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		447,8	12,84	15,61	63,59	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		445,4	17,03	18,8	51,76	

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 15 - 19. detsember 2025

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 15. detsember	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	132	4,26	5,81	15,56	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		206	8,62	9,02	22,43	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	200	106	1,83	5,2	13,01	
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	28	0,03	3,08	0,04	2
Kohupiimakreem marmelaadi ja küpsistega	100	160	7,04	6,61	18,18	2
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,43	0,12	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		554	14,55	22,31	73,3	
Koolieine						
Mahe hiinapärase kananuudliroog	160	344	16,4	9,39	47,78	1
Värske salat paprika ja kurgiga	30	20	0,31	1,06	2,2	

Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,3	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	1	4	0,12	0,38	0,1	9
KOKKU		483	19,72	11,98	73,06	
Teisipäev, 16. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	136	4,22	6,07	15,31	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		170	4,28	6,07	23,75	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	190	4,1	4,73	32,76	2
Kanalihafilee koore-majoneesikastmes	100	232	18,64	16,97	1,11	2,11
Juustukaste	50	91	3,1	6,82	4,23	1,2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelise	30	22	0,24	1,36	2,27	
Peedi-õunasalat päevalilleaseemnetega	30	21	0,66	0,75	2,84	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
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
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,42	0,1	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		879	38,34	40,44	89,44	
Koolieine						
Jogurtikook	100	158	3,58	3,23	28,71	2
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,13	0,41	0,11	9
KOKKU		300	5,32	4,44	59,69	
Kolmapäev, 17. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	150	162	4,84	7,06	19,68	1,2
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		236	9,24	10,27	26,55	
Lõunasöök						
Kukesupp	200	163	5,64	8,87	15,05	

Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0	3
Taluvõi	5	37	0,05	4,1	0,06	2
Virsikumuffin	100	289	6,11	10,64	42,08	1,2,3,13
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,41	0,1	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		745	19,15	32,34	93,22	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	200	201	14,88	6,94	19,75	
Värskekapsa-kurgi-küüslaugusalat	30	24	0,3	1,94	1,44	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		298	17,12	11,67	31,05	
Neljapäev, 18. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	150	137	4,23	6,35	15,7	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		144	4,34	6,47	17,13	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Hakkvorstike	75	186	13,01	14,48	1,04	3
Hapukoore-tomatikaste	50	64	0,88	4,45	5,16	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Aurutatud köögiviljasegu	11	4	0,22	0,05	0,63	
Selleri-porgandisalat	30	31	0,24	2,4	2	2,10,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Jõhvikajook	150	22	0	0	5,47	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,43	0,12	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		692	23,65	30,74	78,22	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	200	278	14,44	13,04	25,76	1,2,3,11
Kohvijook	150	58	3,27	2,36	5,82	1,2

Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,4	0,07	9
KOKKU		454	20,67	16,92	54,33	
Reede, 19. detsember	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	150	134	4,05	5,99	15,39	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		140	4,25	6,07	16,46	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,13	3,19	35,86	2
Ahjus küpsetatud lõhefilee	100	296	18,68	23,94	1,39	2,4
Sidrunikaste	50	72	0,71	6,52	2,74	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	18	0,21	1,34	1,19	
Marineeritud kõrvits	30	27	0	0	6,67	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Kihiline piparkoogimais pohlamooisiga	150	396	10,3	18,09	47,99	1,2
Soe õunajook	150	64	0,15	0,15	15,43	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	5	0,14	0,42	0,1	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1308	38,83	58,13	155,72	
Koolieine						
Piparkoogid	180	894	11,34	38,66	125,17	1
Mandariinid	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklusegu	1	4	0,14	0,42	0,1	9
KOKKU		943	12,08	39,28	135,47	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		835,6	26,9	36,79	97,98	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		757,4	25,09	31,26	92,62	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		404,8	10,85	13,47	59,85	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		403,9	14,84	16,5	73,55	

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.