

Mäetaguse Põhikooli menüü 02. - 06. veebruar 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 02. veebruar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljahelbepuder	200	164	5,51	6,78	20,21	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		238	9,87	9,99	27,08	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	250	473	21,31	20,86	49,97	1
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	90	2,62	1,14	16,69	1
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,94	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		870	32,82	33,36	109,02	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	200	195	7,03	6,86	26,15	1,2
Võisai juustuga	100	345	15,36	21,17	22,45	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		576	23,5	30,82	50,05	
Teisipäev, 03. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Hirsipuder	200	193	6,19	8,3	23,46	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		229	6,32	8,41	32,22	
Lõunasöök						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	250	182	5,88	10,87	15,22	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0,68	3
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Porgandikook	150	283	3,28	10,74	43,18	1,2,3
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,85	
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,94	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		752	16,93	32,18	98,15	
Koolieine						
Juurviljaomlett	150	177	11,44	13,06	3,36	2,3
Tomati-jääsalat	30	18	0,3	1,03	1,79	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		272	14,56	17,67	13,24	
Kolmapäev, 04. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	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		256	9,31	11,12	29,73	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	181	3,1	4,19	32,69	2
Ahjus küpsetatud kalafilee	100	239	16,7	18,45	1,45	2,3,4,11
Külmkaste	50	90	0,84	8,24	3	2,3,11
Kurgi-paprikasalat	30	9	0,22	0,04	1,87	2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30,03	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		802	26,5	35,84	92,31	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	250	469	20,58	20,65	48,15	
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	33	21	0,26	1,08	2,67	
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		678	30,46	30,31	68,52	
Neljapäev, 05. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlisepuder	200	179	5,4	7,99	20,52	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	

KOKKU		185	5,6	8,07	21,59	
Lõunasöök						
Talupojasupp sealihaga	250	197	7,94	11,06	16,34	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
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
Kohupiimavorm	150	373	16,67	20,4	30,39	1,2,3
Kissell	150	92,3	0,35	0,14	22,47	
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,04	1,74	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		919,3	29,81	41,42	105,54	
Koolieine						
Kartuli-kanalihasalat	250	269	11,71	18,19	14,95	2,3,11
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		489	18,98	24,63	47,82	
Reede, 06. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	186	5,42	8,04	22,44	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		193	5,56	8,12	23,93	
Lõunasöök						

Aurutatud riis	200	254	5,5	4,25	47,81	2
Frikasse	100	198	16,63	12,49	4,78	1,2
Selleri-porgandisalat	30	17	0,22	1,04	1,74	2,3,10,11
Tomati-punase sibulasalat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
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		675	28,03	22,59	88,59	
Koolieine						
Lasanje hakklihaga	250	508	26,09	31,71	29,07	1,2,3
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		583	28,11	34,66	38,96	
Koolilõuna nädala keskmine		803,66	26,82	33,08	98,72	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		794,33	25,82	31,89	100,74	
Koolieine nädala keskmine		519,6	23,12	27,62	43,71	
Kooieine 10-päeva keskmine		505,25	22,3	23,38	50,57	

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 02. - 06. veebruar 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 02. veebruar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Seitsmevljahelbepuder	150	123	4,13	5,08	15,16	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		197	8,49	8,29	22,03	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	150	284	12,78	12,51	29,98	1
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	90	2,62	1,14	16,69	1
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		606,4	21,82	21,35	81,022	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	200	156	5,63	5,49	20,92	1,2
Võisai juustuga	100	345	15,36	21,17	22,45	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		537	22,1	29,45	44,82	
Teisipäev, 03. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	145	4,64	6,23	17,59	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,24	

KOKKU		180	4,75	6,33	26,27	
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
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0,68	3
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Porgandikook	70	198	2,3	7,52	30,22	1,2,3
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,85	
Apelsin	100	50	0,7	0,2	11,29	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		579,4	13,67	24,39	75,902	
Koolieine						
Juurviljaomlett	150	177	11,44	13,06	3,36	2,3
Tomati-jääsalat	30	18	0,3	1,03	1,79	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		272	14,56	17,67	13,24	
Kolmapäev, 04. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	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		211	8,09	9,14	24,02	

Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	136	2,32	3,14	24,52	2
Ahjus küpsetatud kalafilee	100	239	16,7	18,45	1,45	2,3,4,11
Külmkaste	50	90	0,84	8,24	3	2,3,11
Kurgi-paprikasalat	30	9	0,22	0,04	1,87	2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee	150	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30,03	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		730,4	24,98	32,51	83,552	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	150	281	12,35	12,39	28,89	
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	33	21	0,26	1,08	2,67	
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		462	20,53	20,8	46,86	
Neljapäev, 05. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlbepuder	150	134	4,05	5,99	15,39	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		140	4,25	6,07	16,46	
Lõunasöök						

Talupojasupp sealihaga	200	157	6,35	8,85	13,07	
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
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
Kohupiimavorm	100	248	11,11	13,6	20,26	1,2,3
Kissell	150	92,3	0,35	0,14	22,47	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,04	1,74	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		705,7	21,82	29,95	86,582	
Koolieine						
Kartuli-kanalihasalat	200	216	9,37	14,55	11,96	2,3,11
Kohvijook	150	58	3,26	2,35	5,76	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		394	15,25	20,1	37,81	
Reede, 06. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	139	4,07	6,03	16,83	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
KOKKU		146	4,21	6,11	18,32	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,13	3,19	35,86	2
Frikasse	100	198	16,63	12,49	4,78	1,2
Selleri-porgandisalat	30	17	0,22	1,04	1,74	2,3,10,11

Tomati-punase sibulasalat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Melon	100	38	1	0	8,6	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		565,4	25,41	19,24	71,732	
Koolieine						
Lasanje hakklihaga	150	305	15,65	19,04	17,44	1,2,3
Marjatee	150	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		380	17,67	21,99	27,33	
Koolilõuna nädala keskmine		637,46	21,54	25,49	79,76	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		638,73	21,15	25,15	81,13	
Koolieine nädala keskmine		409	18,02	22	34,01	
Koolieine 10-päeva keskmine		435,6	19,36	20,23	43,28	

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.