

Esmaspäev, 19. jaanuar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	180	5,81	8,38	20,3	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		256	10,24	11,62	27,49	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Bolognese kaste	100	180	12,09	13,54	2,48	10
Hiinakapsasalat	30	13	0,18	0,67	1,68	
Porgandi-ananassisalat	30	12	0,23	0,12	2,45	
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
Piim 2,5%	200	111	6,8	5	9,6	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		771	31,08	29,77	92,25	
Koolieine						
Aurutatud riis hakklihaga	200	419	18,98	15,87	49,5	
Aurutatud kõõgiviljasegu	31	11	0,61	0,15	1,75	
Mustõstratee	200	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		507	22,42	19,59	59,33	
Teisipäev, 20. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	193	6,19	8,3	23,46	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		227	6,25	8,3	31,9	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	250	180	5,51	7,54	22,54	1
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
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Triibuline kook-biskviit	95	322	5,47	15,67	39,81	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA kõõgivilj: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		789	19,71	34,28	99,58	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakklihast ja riisist	250	328	17,55	14,8	30,9	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		407	19,79	17,82	41,52	
Kolmapäev, 21. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	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		258	9,3	11,12	30,35	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	255	5,53	4,27	48,02	2
Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	100	241	17	18,61	1,46	2,4,11
Sidrunikaste	50	97	0,96	8,37	4,49	1,2
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	13	0,31	0,06	2,89	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Peedi-kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,85	2,6	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	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		945	29,9	38,06	119,68	
Koolieine						
Kohupiimavaht	150	200	12,82	8,57	17,8	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Võisai juustuga	100	337	14,71	19,72	24,31	1,2
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		574	28,54	31,13	43,71	
Neljapäev, 22. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	186	5,42	8,04	22,44	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		192	5,62	8,12	23,51	
Lõunasöök						
Borš ubadega	250	213	7,95	11,19	20,23	
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
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2
Jogurti-küpsisetarretis	150	227	7,86	4,7	38,4	1,2
Viinamarjad	150	112	1,05	0,9	24,91	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		743	21,25	26,13	105,09	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	100	194	10,84	6,18	23,84	1,2,3
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	1,2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		368	16,4	12,61	47,07	
Reede, 23. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	179	5,4	7,99	20,52	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	5,51	8,11	21,95	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	250	268	13,3	12,06	26,61	
Peedisalat majoneesiga	30	24	0,45	1,25	2,81	2,11
Tomati-punase sibulasalat oliivõliga	30	12	0,22	0,71	1,23	
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
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,92	
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		712	19,35	18,35	116,65	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat keedetud kanarinnast	250	350	16,97	17,17	32,01	1,2,3,11
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
KOKKU		428	19,82	20,83	40,12	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		792	24,26	29,32	106,65	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		788,63	24,23	29,03	106,6	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		456,8	21,39	20,4	46,38	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		481,8	19,53	22,85	49	

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 19. - 23. jaanuar 2026

Vanuserühm: 1. - 3. klass

Esmaspäev, 19. jaanuar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	135	4,36	6,29	15,23	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		211	8,79	9,53	22,42	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Bolognese kaste	100	180	12,09	13,54	2,48	10
Hiinakapsasalat	30	13	0,18	0,67	1,68	
Porgandi-ananassalat	30	12	0,23	0,12	2,45	
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
Piim 2,5%	125	69	4,25	3,13	6	2
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		644	26,52	26,25	73,43	
Koolieine						
Aurutatud riis hakklihaga	150	252	11,39	9,52	29,7	
Aurutatud köögiviljasegu	31	11	0,61	0,15	1,75	
Mustsõstratee	200	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		340	14,83	13,24	39,53	
Teisipäev, 20. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirspuder	150	145	4,64	6,23	17,59	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179	4,7	6,23	26,03	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	200	144	4,41	6,03	18,03	1
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

Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Triibuline kook-biskviit	70	239	4,15	11,5	29,74	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivilj: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		648	17,19	28,42	80,03	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakklihast ja riisist	200	267	14,16	12,35	24,47	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		346	16,4	15,37	35,09	
Kolmapäev, 21. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	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		213	8,08	9,14	24,64	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,2	36,02	2
Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	100	241	17	18,61	1,46	2,4,11
Sidrunikaste	50	97	0,96	8,37	4,49	1,2
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	13	0,31	0,06	2,89	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Peedi-kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,85	2,6	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	
Banaan	100	88	1	0,48	19,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		837	28,01	36,75	97,68	
Koolieine						
Kohupiimavaht	150	200	12,82	8,57	17,8	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Võisai juustuga	50	169	7,47	9,87	12,16	1,2
Hibiskusete	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		406	21,3	21,28	31,56	
Neljapäev, 22. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	139	4,07	6,03	16,83	2
Mustõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		145	4,27	6,11	17,9	
Lõunasöök						
Borš ubadega	200	171	6,36	8,95	16,19	
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
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2
Jogurti-küpsisetarretis	100	152	5,24	3,13	25,6	1,2
Viinamarjad	100	75	0,7	0,6	16,61	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	

Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		589	16,69	22,02	79,95	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	100	194	10,84	6,18	23,84	1,2,3
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	1,2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		347	16,3	12,43	42,12	
Reede, 23. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	150	134	4,05	5,99	15,39	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		141	4,16	6,11	16,82	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	200	215	10,64	9,65	21,29	
Peedisalat majoneesiga	30	24	0,45	1,25	2,81	2,11
Tomati-punase sibulasalat oliivõliga	30	12	0,22	0,71	1,23	
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
Apelsin	100	50	0,7	0,2	11,28	
Mahl	150	148	0,3	0	36,75	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		584	16,24	15,84	93,44	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat keedetud kanarinnast	200	280	13,58	13,73	25,6	1,2,3,11
Kibuvitsatee	150	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
KOKKU		358	16,43	17,39	33,71	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		660,4	20,93	25,86	84,91	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		635,08	19,7	23,4	85,6	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		359,4	17,05	15,94	36,4	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		397,95	16,24	18,49	41,19	

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.