

Mäetaguse Põhikooli menüü 26. - 30. jaanuar 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 26. jaanuar	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	132	2,27	6,44	16,15	
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
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Kohupiima-jogurtivaht	150	263	12,52	10,11	30,49	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		732	25,33	32,52	83,56	
Koolieine						
Keedetud spagetid	200	293	8,72	6,76	48,29	1
Ahjuse küpsetatud broileri poolkoivad	100	146	18,83	7,49	0,75	
Värske salat paprika ja kurgiga	30	31,5	0,28	1,58	4,06	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
KOKKU		551,5	30,78	19,62	61,56	

Teisipäev, 27. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	200	181	5,48	8,12	20,41	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		215	5,54	8,12	28,85	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Kanakaste	100	279	10,29	24	5,52	1,2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	30	23	0,24	1,4	2,32	
Värske kurgi-sibulasalat	30	17	0,22	1,36	0,95	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Šokolaadikook (Tallinna kook)	100	252	11,42	8,83	31,78	1,2,3,8,9
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1030	34,01	45,91	117,73	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	246	16,08	8,13	27,07	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,04	
Marjane maitsestatamata jogurt	200	150	6,59	4,14	21,59	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		477	24,87	15,35	59,57	
Kolmapäev, 28. jaanuar	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
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		257	10,04	11,68	27,81	
Lõunasöök						
Kalaseljanka	250	139	7,97	7,06	10,82	4
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Õuna-kirsimahlatarretis	150	103	2,84	0,12	22,65	
Vahukoor	15	53	0,27	4,67	2,39	2
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivilj: nuikapsas	50	10	0,26	0,1	2,12	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		564	15,75	23,04	72,63	
Koolieine						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	150	223	14,59	16,71	3,54	2,3
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	34	0,96	2,94	0,76	9
KOKKU		324	16,97	21,83	14,91	
Neljapäev, 29. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	182	5,24	7,88	22,45	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	

Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		189	5,35	8	23,88	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	255	5,53	4,27	48,02	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	75	187	14,14	14,26	0,58	3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,66	
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
Õunamahl	200	198	0,4	0	49	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,94	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		879	25,38	23,47	140,12	
Koolieine						
Soojad juustusaiad	100	305	18,03	15,66	21,28	1,2;3
Marjatee	200	0	0	0	0	
Piparkoogid	50	249	3,16	10,76	34,85	1;2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		651	22,4	29,71	71,68	
Reede, 30. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	181	5,63	8,09	20,41	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	5,83	8,17	21,48	

Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	187	4,09	4,46	32,74	2
Sealiha punases kastmes	100	181	12,79	13,23	2,67	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Rohelised herned	20	12	0,9	0,08	1,94	
Porgandi-õunasalat jõhvikatega	30	30	0,19	2,16	2,4	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		720	23,64	24,98	99,71	
Koolieine						
Kakao teraviljahelbed	69	269	5,42	2,43	56,26	1;2
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Mandariin	100	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		451	12,35	9,21	79,38	
Koolilõuna nädala keskmine		785	24,82	29,98	102,75	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		788,5	24,54	29,65	104,7	
Koolieine nädala keskmine		490,9	21,47	19,14	57,42	
Koolieine 10-päeva keskmine		473,85	21,43	19,77	51,9	

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 26. - 30. jaanuar 2026

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 26. jaanuar	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	150	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	105	1,82	5,16	12,92	
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
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Kohupiima-jogurtivaht	100	175	8,34	6,74	20,33	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,22	
Seemne-pähklisegu	1	6,8	0,192	0,59	0,152	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		566,8	19,632	25,42	64,442	
Koolieine						
Keedetud spagetid	150	220	6,54	5,07	36,22	1
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	100	146	18,83	7,49	0,75	
Värske salat paprika ja kurgiga	30	20	0,31	1,06	2,2	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,23	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
KOKKU		466	28,61	17,4	47,54	
Teisipäev, 27. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljapuder	150	136	4,11	6,09	15,31	1; 2

Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		170	4,17	6,09	23,75	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Kanakaste	100	279	10,29	24	5,52	1;2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	30	23	0,24	1,4	2,32	
Värske kurgi-sibulasalat	30	17	0,22	1,36	0,95	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Šokolaadikook (Tallinna kook)	70	177	7,99	6,18	22,24	1,2,3,8,9
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	
Seemne-pähklisegu	1	6,8	0,192	0,59	0,152	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		841,8	27,802	39,36	92,012	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	246	16,08	8,13	27,07	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,04	
Marjane maitsestatamata jogurt	150	113	4,94	3,11	16,19	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		440	23,22	14,32	54,17	
Kolmapäev, 28. jaanuar	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
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	

PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		211	8,63	9,56	22,57	
Lõunasöök						
Kalaseljanka	200	110	6,22	5,65	8,59	4
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	40	0,05	4,37	0,06	2
Õuna-kirsimahlatarretis	100	69	1,89	0,08	15,1	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	1	6,8	0,192	0,59	0,152	9
PRIA köögivili: nuikapsas	50	10	0,26	0,1	2,12	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		449,8	12,172	18,91	57,192	
Koolieine						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	150	223	14,59	16,71	3,54	2,3
Värskekapsa-kurgi-küüslaugusalat	30	24	0,3	1,94	1,44	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
KOKKU		324	16,97	21,83	14,91	
Neljapäev, 29. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	136	3,93	5,91	16,84	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		143	4,04	6,03	18,27	

Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,2	36,02	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	75	187	14,14	14,26	0,58	3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,66	
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
Õunamahl	200	198	0,4	0	49	
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,63	
Seemne-pähklisegu	1	6,8	0,19	0,59	0,152	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		763,8	23,02	19,85	122,202	
Koolieine						
Soojad juustusaia	100	305	18,03	15,66	21,28	1,2;3
Marjatee	150	0	0	0	0	
Piparkoogid	50	249	3,16	10,76	34,85	1;2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		630	22,3	29,53	66,73	
Reede, 30. jaanuar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	136	4,22	6,07	15,31	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
KOKKU		142	4,42	6,15	16,38	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	150	141	3,07	3,34	24,56	2
Sealiha punases kastmes	100	181	12,79	13,23	2,67	

Värske paprika	20	30	0,26	0,1	7,06	
Rohelised herned	20	12	0,9	0,08	1,94	
Porgandi-õunasalat jõhvikatega	20	20	0,13	1,44	1,6	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Banaan	100	88	1	0,48	19,99	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6,8	0,192	0,59	0,152	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		577,8	21,162	20,5	76,592	
Koolieine						
Kakao teraviljahelbed	69	269	5,42	2,43	56,26	1;2
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		451	12,35	9,21	79,38	
Koolilõuna nädala keskmine		640	20,76	24,81	82,49	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		650,2	20,85	25,33	83,7	
Koolieine nädala keskmine		462,2	20,69	18,46	52,54	
Koolieine 10-päeva keskmine		410,8	18,87	17,2	44,47	

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.