

Mäetaguse Põhikooli menüü 02. - 06. märts 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmapäev, 02. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	181	5,63	8,09	20,41	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		257	9,99	11,34	27,84	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	250	460	21,57	20,75	46,85	1,3
Hiinakapsa-paprika-kurgisalat	30	20	0,21	0,68	3,21	
Aurutatud köögiviljad	20	7	0,4	0,1	1,13	
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
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		691	26,44	26,21	86,54	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	200	159	5,41	5,13	22,85	2
Võisai juustuga	100	340	15,18	20,42	53,7	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		535	21,7	28,34	78	
Teisipäev, 03. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	5,02	7,99	23,73	
Lõunasöök						
Kukesupp	250	199	6,59	10,39	19,72	1
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
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2

Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Jogurti-küpsisetarretis	150	232	8,08	5,22	38,07	1,2,3
Vaarikad	15	5	0,15	0,07	0,86	
Pirn	150	72	0,6	0,6	15,94	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: redis	50	9,45	0,5	0,05	1,75	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		777,45	25,21	31,9	96,09	
Koolieine						
Ahjukartul	200	351	4,1	17,5	44,3	2,3
Sidrunikaste	50	99	0,98	8,51	4,62	2
Jääsalat kurgiga	30	13	0,287	1,05	0,64	
Tee	200	0	0	0	0	
Saib	20	49	2,22	1,02	7,03	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		544	8,487	30,84	57,3	
Kolmapäev, 04. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviijahelbepuder	200	181	5,48	8,12	20,41	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		255	9,88	11,33	27,28	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	180	3,08	4,19	32,51	2
Asuu	100	191	12,75	13,01	5,79	1
Peedi-kurgisalat	30	30	0,45	1,98	2,55	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Sügisesealat	30	41	1,07	3,22	1,91	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		751	22,98	27,34	102,73	
Koolieine						

Saia-õunavorm	150	291	6,58	9,67	43,86	1,2,3
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Melon	150	58	0	1,5	12,92	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		464	12,58	17,68	64,69	
Neljapäev, 05. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	177	5,68	7,75	20,75	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Tee sidruniga	200	0	0	0	0	
KOKKU		184	5,82	7,83	22,24	
Lõunasöök						
Kalasupp	250	151	8,62	6,4	14,69	3,4
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
Kohupiima-puuviljavorm	150	328	13,28	17,53	29	1,2,3
Kissell	150	119	0,45	0,17	28,85	
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivili: punane kapsas	50	15	0,8	0,1	2,7	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		853	28,71	33,5	107,87	
Koolieine						
Kartuli-kanalihasalat	200	283	13,79	15,898	21,36	2,3,11
Mustsõstratee	200	0	0	0	7,68	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		358	15,81	18,898	38,93	
Reede, 06. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	193	6,19	8,3	23,46	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		199	6,39	8,38	24,53	

Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	257	5,56	4,25	48,35	2
Kalkuniliha hapukoorekastmes	100	165	17,88	8,51	4,19	1,2
Juurviljasalat	30	14	0,26	0,37	2,48	
Paprikasalat marineeritud kurgiga	30	39	0,37	0,68	7,86	
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
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Kibuvitsatee	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		679	28,93	18,22	98,33	
Koolieine						
Pannkoogid	100	212	6,6	2,27	41,4	1,2,3
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Kohvijook	200	75	4,33	3,14	7,15	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		353	11,89	8,12	57,7	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		750,29	26,45	27,43	98,31	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)						
Koolieine päeva keskmine (kcal)		450,8	14,09	20,78	59,32	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)						

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. märts 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 02. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	136	4,22	6,07	15,31	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		212	8,58	9,32	22,74	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	200	368	17,26	16,6	37,48	1,3
Hiinakapsa-paprika-kurgisalat	30	20	0,21	0,68	3,21	

Aurutatud köögiviljad	20	7	0,4	0,1	1,13	
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
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		577	22,03	21,88	72,2	
Koolieine						
Riisi-piimasupp	200	127	4,33	4,11	18,28	2
Võisai juustuga	50	170	7,59	10,21	11,67	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		333	13,03	17,11	31,4	
Teisipäev, 03. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		142	3,8	6,01	18,02	
Lõunasöök						
Kukesupp	200	159	5,27	8,31	15,77	1
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
Juustuviilud	20	68	5,2	5,2	0	2
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Jogurti-küpsisetarretis	100	154	5,39	3,48	25,38	1,2,3
Vaarikad	15	5	0,15	0,07	0,86	
Pim	100	48	0,4	0,4	10,63	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: redis	50	9,45	0,5	0,05	1,75	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		635,45	21	27,88	74,14	
Koolieine						
Ahjukartul	150	211	2,47	10,52	26,59	2,3
Sidrunikaste	50	99	0,98	8,51	4,62	2

Jääsalat kurgiga	30	13	0,287	1,05	0,64	
Tee	150	0	0	0	0	
Saib	20	49	2,22	1,02	7,03	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		404	6,857	23,86	39,59	
Kolmapäev, 04. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljahelbepuder	150	136	4,11	6,09	15,31	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Marjatee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		210	8,51	9,3	22,18	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	135	2,31	3,14	24,38	2
Asuu	100	191	12,75	13,01	5,79	1
Peedi-kurgisalat	30	30	0,45	1,98	2,55	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Sügisesealat	30	41	1,07	3,22	1,91	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Banaan	100	88	1	0,48	19,99	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		662	21,71	26,05	84,6	
Koolieine						
Saia-õunavorm	150	291	6,58	9,67	43,86	1,2,3
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Melon	100	38	1	0	8,61	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		444	13,58	16,18	60,38	
Neljapäev, 05. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	132	4,26	5,81	15,56	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Tee sidruniga	150	0	0	0	0	
KOKKU		139	4,4	5,89	17,05	

Lõunasöök						
Kalasupp	200	121	6,9	5,12	11,75	3,4
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
Kohupiima-puuviljavorm	150	328	13,28	17,53	29	1,2,3
Kissell	150	119	0,45	0,17	28,85	
Melon	100	38	1	0	8,6	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: punane kapsas	50	15	0,8	0,1	2,7	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		803	26,49	32,22	100,62	
Koolieine						
Kartuli-kanalihasalat	200	283	13,79	15,898	21,36	2,3,11
Mustsõstratee	150	0	0	0	7,68	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		358	15,81	18,898	38,93	
Reede, 06. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	145	4,64	6,23	17,59	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Roheline tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		151	4,84	6,31	18,66	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	192	4,17	3,19	36,26	2
Kalkuniliha hapukoorekastmes	100	165	17,88	8,51	4,19	1,2
Juurviljasalat	30	14	0,26	0,37	2,48	
Paprikasalat marineeritud kurgiga	30	39	0,37	0,68	7,86	
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
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,22	
Kibuvitsatee	150	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		591	27,24	17,06	81,12	

Koolieine						
Pannkoogid	100	212	6,6	2,27	41,4	1,2,3
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Kohvijook	150	56	3,25	2,36	5,36	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		334	10,81	7,34	55,91	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		653,6	23,69	25,02	82,54	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)						
Koolieine päeva keskmine (kcal)		374,6	12,01	16,68	45,24	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)						

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.