

Mäetaguse Põhikooli menüü 09 - 13. märts 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 09. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	176	5,16	6,35	24,59	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		250	9,52	9,56	31,46	
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
Sulatatud juust	20	55	3,92	4,32	0	2
Kakao-kohupiimavaht	150	175	16,78	3,98	17,9	2
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,85	
Kiivi	150	99	1,5	0,9	21,3	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,86	0,77	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		654	29,51	24,72	77,68	
Koolieine						
Pelmeenid sealihaga	150	441	14,26	26,04	37,39	1,3
Hapukoor	20	41	0,57	4,04	0,65	2
Kirsstomatid	30	6	0,16	0,09	1,03	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		567	17,89	33,77	47,46	

Teisipäev, 10. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	177	5,15	6,51	23,84	2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		211	5,21	6,51	32,28	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	166	3,75	3,89	29,06	2
Kanakaste	100	277	10,24	23,81	5,45	1,2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	23	0,24	1,38	2,3	
Peedisalat õliga	30	31	0,47	1,99	2,75	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,2	3,93	16,96	1
Keefir	200	103	6,2	2,6	8,4	2
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,94	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,96	2,83	0,64	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		839	26,52	40,89	85,54	
Koolieine						
Jogurtikook	100	160	3,51	3,19	29,33	1,2
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,05	
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		330	6	6,71	60,98	
Kolmapäev, 11. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	200	200	6,21	7,67	26,25	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		274	10,61	10,88	33,12	
Lõunasöök						
Rassolnik sealihaga	250	199	7,28	10,51	18,89	1
Hapukoor	10	21	0,29	2,06	0,33	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	39	0,05	4,23	0,06	2
Puuviljasalat	150	106	1,04	0,56	24,17	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toororgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		611	15,86	30,65	66,77	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	245	18,09	8,14	24,75	
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	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		344	20,42	13,07	36,06	
Neljapäev, 12. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	200	172	5,57	7,1	21,52	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	

KOKKU		179	5,68	7,22	22,95	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	75	196	13,84	15,3	0,61	3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Rohelised herved	20	6	0,37	0,09	1,04	
Selleri-porgandisalat majoneesiga	30	30	0,24	2,39	1,98	2,10,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,86	0,77	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		905	26,75	31,02	127,16	
Koolieine						
Vinegrett	250	198	4	5,86	32,27	
Marjane maitsestatamata jogurt	200	150	6,59	4,14	21,59	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		496	14,02	14,17	77,84	
Reede, 13. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlbepuder	200	173	5,41	6,57	21,9	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179	5,61	6,65	22,97	
Lõunasöök						

Aurutatud riis	200	255	5,53	4,27	48,02	2
Ahjus küpsetatud kalafilee	100	244	16,99	18,9	1,51	2,4
Külmkaste	50	91	8,35	0,85	3,04	2,11
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	17	0,2	1,34	1,07	
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	0,3	3,03	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	117	3,02	3,93	16,53	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Viinamarjad	150	112	1,05	0,9	24,93	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		962	36,94	33,5	111,36	
Koolieine						
Hakklihapitsa	100	287	12,47	16,81	21,32	1
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Ananass	150	73	0,6	0,3	17	
Seemne-pähklusegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		391	14	19,84	38,94	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		794,2	27,12	32,16	93,7	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)						
Koolieine päeva keskmine (kcal)		425,6	14,47	17,51	52,26	
Koolieine 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.

Mäetaguse Põhikooli menüü 09 - 13. märts 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 09. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Maisimannapuder	150	132	3,87	4,77	18,44	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	8,23	7,98	25,31	
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	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	55	3,92	4,32	0	2
Kakao-kohupiimavaht	100	116	11,19	2,65	11,93	2
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,85	
Kiivi	100	66	1	0,6	14,2	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,552	0,142	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		481,4	21,65	16,692	60,892	
Koolieine						
Pelmeenid sealihaga	150	441	14,26	26,04	37,39	1,3
Hapukoor	10	20	0,28	2	0,32	2
Kirsstomatid	30	6	0,16	0,09	1,03	
Tee sidruniga	150	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		544	17,53	31,7	46,82	
Teisipäev, 10. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Homмикusöök						
Tatrahelbepuder	150	132	3,86	4,88	17,88	2

Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		166	3,92	4,88	26,32	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	150	125	2,81	2,92	21,79	2
Kanakaste	100	277	10,24	23,81	5,45	1,2
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	23	0,24	1,38	2,3	
Peedisalat õliga	30	31	0,47	1,99	2,75	
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
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Apelsin	100	50	0,7	0,2	11,29	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,552	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		695,4	22,32	35,902	69,752	
Koolieine						
Jogurtikook	100	160	3,51	3,19	29,33	1,2
Banaan	100	88	1	0,48	20,03	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,88	2,72	0,73	9
KOKKU		285	5,5	6,47	50,96	
Kolmapäev, 11. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	150	150	4,65	5,75	19,68	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		224	9,05	8,96	26,55	
Lõunasöök						
Rassolnik sealihaga	200	159	5,82	8,41	15,11	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
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0	3
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Puuviljasalat	100	71	0,69	0,37	16,11	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,552	0,142	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toororgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		483,4	12,92	23,372	54,532	
Koolieine						
Hautatud kartul kalkunilihaga	150	147	10,86	4,88	14,85	
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	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		246	13,19	9,81	26,16	
Neljapäev, 12. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	150	129	4,18	5,33	16,14	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		136	4,29	5,45	17,57	
Lõunasöök						

Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Ahjused küpsetatud biifsteek omas mahlas	75	196	13,84	15,3	0,61	3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Rohelised herned	20	6	0,37	0,09	1,04	
Selleri-porgandisalat majoneesiga	30	30	0,24	2,39	1,98	2,10,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mahl	150	148	0,3	0	36,75	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,552	0,142	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		718,4	23,6	24,292	99,572	
Koolieine						
Vinegrett	200	158	3,2	4,69	25,82	
Marjane maitsestatud jogurt	150	113	4,94	3,11	16,19	2
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Kaerapik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		396	11,37	11,77	60,69	
Reede, 13. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljajahelbepuder	150	130	4,06	4,93	16,43	1;2
Mustõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		136	4,26	5,01	17,5	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,2	36,02	2
Ahjused küpsetatud kalafilee	100	244	16,99	18,9	1,51	2,4
Külmkaste	50	91	8,35	0,85	3,04	2,11

Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	17	0,2	1,34	1,07	
Porgandisalat majoneesiga	30	40	0,31	0,3	3,03	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Viinamarjad	100	75	0,7	0,7	16,62	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,552	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		808,4	34,08	27,232	90,642	
Koolieine						
Hakklihapitsa	100	287	12,47	16,81	21,32	1
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,33	
Seemne-pähklusegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		367	13,8	19,74	33,27	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		637,4	22,91	25,5	75,08	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		645,5	23,3	25,26	78,81	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		367,6	12,28	15,9	43,58	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		371,1	12,15	16,29	44,41	

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.