

Mäetaguse Põhikooli menüü 09. - 13. veebruar 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 09. veebruar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	182	5,24	7,88	22,45	2
Vaarikad	15	5	0,15	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		258	9,71	11,12	29,64	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	255	5,52	4,22	47,95	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	150	224	28,2	11,83	1,12	
Koorekaste	50	149	1,17	14,54	3,4	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,35	1,23	1,06	
Tervisesalat hapukoorega	30	16	0,32	0,97	1,51	2
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
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Õun	150	66	0,3	0,54	14,88	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,92	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		864	39,81	37,39	90,34	
Koolieine						
Ahjukartul	200	252	3,32	10,62	35,68	2,11
Täislihaviiner	100	323	12,4	28,27	4,77	
Juustukaste	50	99	4	7,67	3,37	1,2
Värske kurgisalat oliivõlikastmega	30	13	0,2	0,99	0,72	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,83	2,68	0,81	9

KOKKU		764	22,67	51,05	52,73	
Teisipäev, 10. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviljahelbepuder	200	181	5,48	8,12	20,41	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		187	5,68	8,2	21,48	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	250	146	9,09	6,08	13,69	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Puuviljasalat	150	98	0,94	0,48	22,53	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	34	0,96	2,94	0,76	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		484	15,54	19,72	60,39	
Koolieine						
Kartuli-hakklihavorm	250	363	18,54	19,63	28,1	2,3
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		444	20,78	22,68	39,1	
Kolmapäev, 11. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	200	149	5,07	6,72	17,18	1,2

Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		223	9,47	9,93	24,05	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	224	13,89	16,09	5,93	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Värskekapsa-porgandisalat	30	19	0,29	0,72	2,94	
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,31	0,88	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		893	34,09	33,95	110,3	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	250	197	2,58	12,5	18,64	2
Krutoonid	10	38	0,7	2,14	3,87	1
Sepik makra-munaseguga	70	167	5,41	9,79	14,33	1,2,3,4,11
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,64	0,67	9
KOKKU		434	9,6	27,07	37,51	
Neljapäev, 12. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	177	5,68	7,75	20,75	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	

KOKKU		184	5,79	7,87	22,18	
Lõunasöök						
Kanasupp ubadega	250	252	9,92	13,79	20,63	
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
Õunakook	100	446	6,03	17,15	66,81	1,2,3
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: kaalikas	50	13	0,5	0,15	2,3	
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1082	26,95	45,32	139,15	
Koolieine						
Makaronid juustuga	200	347	15,12	10,17	48,72	1,2,3
Marjane maitsestatamata jogurt	200	150	6,61	4,15	21,61	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		573	24,58	17,87	78,33	
Reede, 13. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	200	185	5,51	8,04	22,41	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		192	5,65	8,12	23,9	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	181	3,1	4,21	32,68	2

Värskekapsa-hakkliahautis	150	210	12,75	14,9	6,13	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
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
Mandariin	150	68,0	0,9	0,3	15,34	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		532	20,89	23,5	75,31	
Koolieine						
Hakkliahapitsa	100	287	12,4	16,54	22,02	1,2,3
Kohvijook	200	75	4,34	3,15	7,17	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		464	18,27	23,02	45,71	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		771	27,46	31,98	95,1	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		787,33	27,14	32,53	96,91	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		535,8	19,18	28,34	50,68	
Koolieine 10-päeva keskmine		527,7	21,15	27,98	47,2	

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. veebruar 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 09. veebruar	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	136	3,93	5,91	16,84	2
Vaarikad	15	5	0,15	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		212	8,4	9,15	24,03	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,16	35,96	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	100	149	18,8	7,88	0,75	
Koorekaste	50	149	1,17	14,54	3,4	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,35	1,23	1,06	
Tervisesalat hapukoorega	30	16	0,32	0,97	1,51	2
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
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		677,4	28,19	29,99	72,452	
Koolieine						
Ahjukartul	150	189	2,49	7,97	26,76	2,11
Täislihaviiner	100	323	12,4	28,27	4,77	
Juustukaste	50	99	4	7,67	3,37	1,2
Värske kurgisalat oliivõlikastmega	30	13	0,2	0,99	0,72	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,83	2,68	0,81	9
KOKKU		701	21,84	48,4	43,81	
Teisipäev, 10. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljahelbepuder	150	136	4,11	6,09	15,31	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	

Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		142	4,31	6,17	16,38	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	200	117	7,27	4,87	10,95	4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Puuviljasalat	150	98	0,94	0,48	22,53	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		427,4	12,94	16,12	57,032	
Koolieine						
Kartuli-hakklihavorm	200	291	14,83	15,7	22,48	2,3
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		372	17,07	18,75	33,48	
Kolmapäev, 11. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljapuder	150	112	3,8	5,04	12,88	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		186	8,2	8,25	19,75	
Lõunasöök						

Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	224	13,89	16,09	5,93	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Värskekapsa-porgandisalat	30	19	0,29	0,72	2,94	
Redise-kurgisalat	30	16	0,25	1,31	0,88	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Kiivi	100	66	1	0,6	14,23	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		743,4	29,36	28,74	90,292	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	200	158	2,06	10	14,91	2
Krutoonid	10	38	0,7	2,14	3,87	1
Sepik makra-munaseguga	70	167	5,41	9,79	14,33	1,2,3,4,11
Hibiskusete	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,64	0,67	9
KOKKU		395	9,08	24,57	33,78	
Neljapäev, 12. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	132	4,26	5,81	15,56	1; 2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		139	4,37	5,93	16,99	
Lõunasöök						
Kanasupp ubadega	200	201	7,94	11,03	16,5	
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
Õunakook	70	312	4,22	12,01	46,77	1,2,3
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	13	0,5	0,15	2,3	
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		870,4	22,41	35,13	114,382	
Koolieine						
Makaronid juustuga	150	260	11,34	7,63	36,54	1,2,3
Marjane maitsestatamata jogurt	150	150	6,61	4,15	21,61	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		486	20,8	15,33	66,15	
Reede, 13. veebruar	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kümneviljahelbepuder	150	138	4,13	6,03	16,81	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustõstratee	150	0	0	0	0	
KOKKU		145	4,27	6,11	18,3	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	136	2,32	3,16	24,51	2
Värskekapsa-hakklihahautis	150	206	11,77	14,85	6,4	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
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
Mandariin	100	45,0	0,6	0,2	10,22	
Marjatee	150	0	0	0	0	

Seemne-pähklisegu	1	6,14	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		457,14	18,11	20,09	61,722	
Koolieine						
Hakklihapitsa	70	201	8,68	11,57	15,42	1,2,3
Kohvijook	150	56	3,25	2,36	5,37	2
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		336	13,26	17,06	32,01	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		635,15	22,2	26,01	79,18	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		636,31	21,87	25,75	79,47	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		458	16,41	24,82	41,85	
Koolieine 10-päeva keskmine		433,5	17,22	23,41	37,93	

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.