

Mäetaguse Põhikooli menüü 17. - 20. veebruar 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Teisipäev, 17. veebruar	Kogus	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	177	4,71	6,4	25,16	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		213	4,84	6,51	33,92	
Lõunasöök						
Hernesupp sealihaga	250	397	20,62	16,76	40,96	1
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
Vastlakukkel	85	251	7,15	2,04	51,1	1,2,3
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		884	35,42	25,64	127,522	
Koolieine						
Aurutatud riis köögiviljade ja hakklihaga	250	428	19,55	16,03	50,8	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		503	22,34	19,49	58,85	
Kolmapäev, 18. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	168	5,63	6,7	21,21	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	

Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		242	10,03	9,91	28,08	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	165	3,72	3,85	28,92	2
Paneeritud kalafilee	75	227	9,74	14,16	14,98	1,3,4
Sidrunikaste	50	97	0,96	8,31	4,46	1,2
Kurgi-paprikasalat	30	9	0,22	0,04	1,87	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kaalika-jõhvikasalat	30	20	0,19	1,34	1,76	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Õunamahl	200	198	0,4	0	49	
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,03	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		960	19,94	30,27	150,902	
Koolieine						
Ahjuomlett juustuga	150	245	17,53	18,44	2,21	2,3
Tomati-jääsalat	30	18	0,3	1,07	1,82	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		340	20,66	23,08	12,12	
Neljapäev, 19. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisihelbepuder	200	172	5,57	7,1	21,52	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	

KOKKU		178	5,77	7,18	22,59	
Lõunasöök						
Peedi-hakklihasupp	250	147	8,41	7,01	12,53	
Hapukoor	10	20	41	1,94	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,37	0,06	2
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,84	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivilj: kurk	50	9	0,32	0,05	1,8	
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		633	64,58	25,93	75,712	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	250	348	18,03	16,34	32,32	1,2,3,11
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	2
Isa peenleib	20	43	35	0,24	9,18	1
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		571	58,88	23,08	65,79	
Reede, 20. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	179	6,02	7,44	22,07	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		186	6,16	7,52	23,56	
Lõunasöök						

Pilaff sealihaga	250	385	18,33	14,6	44,48	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Köögiviljasalat apelsini ja kõrvitsaseemnetega	30	37	0,99	2,51	2,56	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,76	1,14	16,69	1
Kohupiima-vaarika kringel	85	228	6,97	5,19	37,74	1,2,3,8
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		877	30,63	24,57	131,882	
Koolilõuna nädala keskmine		838,5	37,64	26,6	121,5	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		799,68	32,55	29,29	108,3	
Koolieine nädala keskmine		471,33	33,96	21,88	45,59	
Kooieine 10-päeva keskmine		503,57	26,57	25,11	48,14	

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 17. - 20. veebruar 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Teisipäev 17. veebruar	Kogus	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	133	3,53	4,8	18,87	2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		169	3,66	4,91	27,63	
Lõunasöök						
Hernesupp sealihaga	200	318	16,5	13,41	32,77	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	20	45	1,31	0,57	8,35	1

Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Vastlakukkel	85	251	7,15	2,04	51,1	1,2,3
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,35	0,11	1,85	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		739	29,89	21,54	106,042	
Koolieine						
Aurutatud riis köögiviljade ja hakklihaga	150	257	11,73	9,62	30,48	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		332	14,52	13,08	38,53	
Kolmapäev, 18. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	126	4,22	5,03	15,91	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Roheline tee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		200	8,62	8,24	22,78	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	150	124	2,79	2,89	21,69	2
Paneeritud kalafilee	75	227	9,74	14,16	14,98	1,3,4
Sidrunikaste	50	97	0,96	8,31	4,46	1,2
Kurgi-paprikasalat	30	9	0,22	0,04	1,87	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kaalika-jõhvikasalat	30	20	0,19	1,34	1,76	

Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	20	45	1,31	0,57	8,35	1
Õunamahl	150	148	0,3	0	36,75	
Banaan	100	88	1	0,48	20	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		779	17,1	28,5	113,052	
Koolieine						
Ahjuomlett juustuga	150	245	17,53	18,44	2,21	2,3
Tomati-jääsalat	30	18	0,3	1,07	1,82	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		340	20,66	23,08	12,12	
Neljapäev, 19. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisihelbepuder	150	129	4,18	5,33	16,14	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		135	4,38	5,41	17,21	
Lõunasöök						
Peedi-hakklihasupp	200	117	6,73	5,61	10,02	
Hapukoor	10	20	41	1,94	0,32	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	20	45	1,31	0,57	8,35	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,37	0,06	2
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Maasikad	15	4	0,1	0,07	0,84	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9

PRIA köögivili: kurk	50	9	0,32	0,05	1,8	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		558	61,59	23,96	64,862	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat	200	279	14,42	13,07	25,86	1,2,3,11
Kohvijook	150	58	3,26	2,35	7,68	2
Isa peenleib	20	43	35	0,24	5,76	1
Pirn	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		457	54,18	18,62	50,21	
Reede, 20. veebruar	Kogus, g	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	150	134	4,51	5,58	16,55	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
KOKKU		141	4,65	5,66	18,04	
Lõunasöök						
Pilaff sealihaga	150	231	11	8,76	26,69	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Köögiviljasalat apelsini ja kõrvitsaseemnetega	30	37	0,99	2,51	2,56	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	20	45	1,31	0,57	8,35	1
Kohupiima-vaarika kringel	85	228	6,97	5,19	37,74	1,2,3,8
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,3	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6	0,18	0,55	0,142	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		654	21,65	18,06	100,092	

Koolilõuna nädala keskmine		682,5	32,56	23,01	96,01	
Koolilõuna 10-päeva keskmine		658,75	27,38	24,51	87,51	
Koolieine nädala keskmine		376,3	29,79	18,26	33,62	
Kooieine 10-päeva keskmine		417,15	23,1	21,54	37,74	

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.