

Mäetaguse Põhikooli menüü 16. - 20. märts 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 16. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	168	5,63	6,7	21,21	2
Maasikad	15	5	0,11	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		244	10,06	9,94	28,4	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	257	5,56	4,25	48,35	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	150	220	28,27	11,42	1,12	
Hapukoore-tomatikaste	50	64	0,88	4,45	5,16	1,2
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Porgandisalat oliivõliga	30	19	0,23	0,71	2,83	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
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	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		991	40,44	26,27	146,7	
Koolieine						
Naturaalne omlett	150	238	12,81	19,73	2,4	2,3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Võisai juustuga	100	340	15,18	20,42	23,34	1,2
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		614	29,11	42,93	27,19	
Teisipäev, 17. 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
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		183	5,88	7,83	21,82	
Lõunasöök						

Ühepajatoit sealihaga	250	267	13,14	11,89	26,97	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Marjatee	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
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		541	18,81	16,78	78,17	
Koolieine						
Laisad kapsarullid	250	302	15,48	12,77	30,96	
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		478	23,67	20,65	49,21	
Kolmapäev, 18. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	200	184	5,87	8,31	21,43	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		258	10,27	11,52	28,3	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	246	7,24	5,77	39,64	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	219	13,5	15,72	5,82	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Värskekapsa-porgandisalat	30	20	0,29	0,72	2,99	
Redise-kurgisalat	30	15	0,25	1,22	0,89	
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
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		861	32,82	33,06	105,91	

Koolieine						
Makaronid juustuga	250	436	18,63	13,05	60,91	1,2,3
Tomati-kurgisalat	30	6	0,26	0,08	1,05	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		474	19,8	15,88	62,66	
Reede, 20. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		189	5,05	7,99	24,35	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	250	138	8,12	5,84	13,13	1,3,4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	46	1,12	4,34	0,67	2
Kaneelisi	70	204	5,8	1,66	41,42	1,2,3
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	12	0,5	0,14	2,28	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		600	19,66	16,63	92,06	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	180	325	18,2	10,03	39,57	1;2,3,11
Kohvijook	200	75	4,33	3,14	7,15	1,2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,92	2,86	0,77	9
KOKKU		432	23,45	16,03	47,49	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		748,25	27,93	23,19	105,71	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		771,23	27,53	27,68	99,71	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		499,5	24	23,87	46,64	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		462,55	19,24	20,7	49,45	

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 16. - 20. märts 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 16. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	126	4,22	5,03	15,91	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,24	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		201	8,63	8,26	23,02	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	192	4,17	3,19	36,26	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	150	220	28,27	11,42	1,12	
Hapukoore-tomatikaste	50	64	0,88	4,45	5,16	1,2
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Porgandisalat oliivõliga	30	19	0,23	0,71	2,83	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Õunamahl	150	148	0,3	0	36,75	
Pim	100	48	0,4	0,4	10,63	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		852	38,75	25,01	117,05	
Koolieine						
Naturaalne omlett	150	238	12,81	19,73	2,4	2,3
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Võisai juustuga	50	170	7,59	10,21	11,67	1,2
Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		444	21,52	32,72	15,52	
Teisipäev, 17. 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
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		138	4,46	5,89	16,63	

Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	200	214	10,51	9,51	21,58	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Banaan	100	88	1	0,48	19,9	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		444	15,68	14,16	62,69	
Koolieine						
Laisad kapsarullid	200	242	12,38	10,22	24,77	
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Leib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		393	19,02	16,85	40,92	
Kolmapäev, 18. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljapuder	151	138	4,41	6,23	16,07	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		212	8,81	9,44	22,94	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	219	13,5	15,72	5,82	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Värskekapsa-porgandisalat	30	20	0,29	0,72	2,99	
Redise-kurgisalat	30	15	0,25	1,22	0,89	
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
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,94	0,76	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		748	29,11	30,27	87,96	

Koolieine						
Makaronid juustuga	150	262	11,18	7,73	36,54	1,2,3
Tomati-kurgisalat	30	6	0,26	0,08	1,05	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		300	12,35	10,56	38,29	
Reede, 20. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		144	3,83	6,01	18,64	
Lõunasöök						
Kuldne kalasupp	200	110	6,49	4,67	10,51	1,3,4
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	46	1,12	4,34	0,67	2
Kaneelisi	70	204	5,8	1,66	41,42	1,2,3
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,31	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: kaalikas	50	12	0,5	0,14	2,28	
Toororgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		549	17,91	15,27	84,47	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	100	183	9,88	6,04	22,18	1;2,3,11
Kohvijook	150	56	3,25	2,36	5,36	1,2
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		270	14,06	11,13	28,16	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		648,25	25,36	21,18	88,04	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		642,83	24,14	23,34	81,56	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		351,75	16,74	17,82	30,72	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		359,67	14,51	16,86	37,15	

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.