

Mäetaguse Põhikooli menüü 23. - 27. märts 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 23. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviiljahelbepuder	200	180	5,81	8,38	20,3	1,2
Mustikad	15	7	0,12	0,08	1,43	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		256	10,18	11,59	27,73	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	250	246	7,24	5,77	39,65	2
Hakklihakaste	100	237	12,71	18,23	5,57	1,2
Kapsa-ananassisalad õlikastmega	30	23	0,26	1,34	2,5	
Porgandi-paprikasalad	30	31	0,24	1,41	4,31	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1043	26,46	31,62	160,94	
<b>Koolieine</b>						
Spagetid kanaliha, tomati ja juustuga	200	361	20,8	13,12	39,02	1,2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		444	23,83	16,76	48,22	
<b>Teisipäev, 24. märts</b>						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

<b>Hommikusöök</b>						
Kaera-riisipuder	200	183	5,64	8,47	20,94	1,2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
<b>KOKKU</b>		219	5,77	8,58	29,7	
<b>Lõunasöök</b>						
Borš ubadega	250	204	7,3	11,18	18,59	
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	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	37	0,05	4,1	0,06	2
Mahlatarretis	150	104	2,7	0,12	22,9	
Vahukoor	15	51	0,27	4,73	1,75	2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: nuikapsas	50	10	0,25	0,1	2,09	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		691	20,09	31,99	79,91	
<b>Koolieine</b>						
Aurutatud riis köögiviljade ja hakklihaga	250	418	17,71	15,05	52,12	
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
<b>KOKKU</b>		493	20,5	18,51	60,17	
<b>Kolmapäev, 25. märts</b>	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Tatrahelbepuder	200	186	5,42	8,04	22,44	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
<b>KOKKU</b>		260	9,82	11,25	29,31	
<b>Lõunasöök</b>						
Kartuli-lillkapsapuder	200	172	4,15	4,36	28,97	2
Paneeritud kala	100	270	13,54	14,74	20,83	1, 3,4
Külmkaste	50	88	0,84	8,05	3,04	2,3,11
Kurgi-paprikasalat paprikakastmega	30	14	0,25	0,59	1,89	1,2,3,11,14
Kapsa-peedi-õunaslat oliivõliga	30	20	0,28	1,34	1,82	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		882	29,77	38,75	102,98	
<b>Koolieine</b>						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	150	224	14,49	16,8	3,58	2,3
Redise-porgandisalat majoneesiga	30	25	0,26	1,88	1,75	2,11
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
<b>KOKKU</b>		437	24,37	27,26	23,03	
<b>Neljapäev, 26. märts</b>	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	200	182	5,24	7,88	22,45	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	

KOKKU		188	5,44	7,96	23,52	
<b>Lõunasöök</b>						
Külasupp	250	167	5,39	9,75	14,44	1
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
Taluvõi	5	37	0,05	4,1	0,06	2
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0	9
PRIA köögivilj: kurk	50	8	0,32	0,06	1,78	
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		695	21,76	30,71	81,72	
<b>Koolieine</b>						
Puuviljasalat	150	97	0,94	0,49	22,18	
Vahukoor	15	51	0,25	4,37	2,58	2
Juustusaiake	60	170	7,39	3,79	26,5	1,2,3
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		425	13,8	14,43	59,61	
<b>Reede, 27. märts</b>	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbepuder	200	184	5,85	8,66	20,66	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		191	5,99	8,74	22,15	
<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha pilaff	250	336	18,65	8,97	44,47	

Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Hapukapsasalat	25	16	0,36	1,29	0,81	
Tomati-jääsalat oliivõliga	30	21	0,25	1,34	2,03	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		608	24,9	15,83	90,17	
<b>Koolieine</b>						
Lasanje hakklihaga	250	501	26,62	30,71	29,04	1,2,3
Tee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
<b>KOKKU</b>		575	28,67	33,68	38,84	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)	783,8	24,6	29,78	103,14		
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)	753,5	25,49	26,76	101,52		
Koolieine päeva keskmine (kcal)	474,2	22,23	22,13	45,97		
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)	471,3	22,28	22	45,52		

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 23. - 27. märts 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 23. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaheksaviljahlbepuder	150	135	4,36	6,29	15,23	1,2
Mustikad	15	7	0,12	0,08	1,43	
Marjatee	150	0	0	0	0	

PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		211	8,73	9,5	22,66	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Hakklihakaste	100	237	12,71	18,23	5,57	1,2
Kapsa-ananassisalad õlikastmega	30	23	0,26	1,34	2,5	
Porgandi-paprikasalat	30	31	0,24	1,41	4,31	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mahl	150	148	0,3	0	36,75	
Banaan	100	88	1	0,48	19,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		888	24,05	29,94	128,78	
<b>Koolieine</b>						
Spagetid kanaliha, tomati ja juustuga	150	271	15,6	9,84	29,27	1,2
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Hibiskusete	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		352	18,6	13,36	38,43	
<b>Teisipäev, 24. märts</b>						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaera-riisipuder	150	137	4,23	6,35	15,7	1,2
Moos	20	34	0,06	0,08	8,44	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,24	
KOKKU		172	4,34	6,45	24,38	

<b>Lõunasöök</b>						
Borš ubadega	200	163	5,84	8,94	14,87	
Hapukoor	10	20	0,27	1,94	0,31	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	37	0,05	4,1	0,06	2
Mahlatarretis	150	104	2,7	0,12	22,9	
Vahukoor	15	51	0,27	4,73	1,75	2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivilj: nuikapsas	50	10	0,25	0,1	2,09	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		628	18,5	29,49	71,21	
<b>Koolieine</b>						
Aurutatud riis köögiviljade ja hakklihaga	200	313	13,28	11,29	39,09	
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
<b>KOKKU</b>		388	16,07	14,75	47,14	
<b>Kolmapäev, 25. märts</b>	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Tatrahelbepuder	150	139	4,07	6,03	16,83	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
<b>KOKKU</b>		213	8,47	9,24	23,7	
<b>Lõunasöök</b>						
Kartuli-lillkapsapuder	150	129	3,11	3,27	21,72	2

Paneeritud kala	50	135	6,77	7,37	10,415	1, 3,4
Külmkaste	50	88	0,84	8,05	3,04	2,3,11
Kurgi-paprikasalat paprikakastmega	30	14	0,25	0,59	1,89	1,2,3,11,14
Kapsa-peedi-õunaslat oliivõliga	30	20	0,28	1,34	1,82	
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
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
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		656	20,21	28,84	77,915	
<b>Koolieine</b>						
Ahjuomlett porgandi ja juustuga	150	224	14,49	16,8	3,58	2,3
Redise-porgandisalat majoneesiga	30	25	0,26	1,88	1,75	2,11
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,39	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
<b>KOKKU</b>		409	22,67	26,01	20,63	
<b>Neljapäev, 26. märts</b>						
	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	150	136	3,93	5,91	16,84	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		142	4,13	5,99	17,91	
<b>Lõunasöök</b>						
Külasupp	200	134	4,31	7,8	11,55	1
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

Taluvõi	5	37	0,05	4,1	0,06	2
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0	9
PRIA köögivilj: kurk	50	8	0,32	0,06	1,78	
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		639	20,38	28,66	73,73	
<b>Koolieine</b>						
Puuviljasalat	150	97	0,94	0,49	22,18	
Vahukoor	15	51	0,25	4,37	2,58	2
Juustusaiake	60	170	7,39	3,79	26,5	1,2,3
Kohvijook	150	58	3,26	2,35	5,76	2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
<b>KOKKU</b>		406	12,71	13,64	57,69	
<b>Reede, 27. märts</b>						
	<b>Kogus, g/ml</b>	<b>Energia, kcal</b>	<b>Valgud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Allergeen</b>
<b>Hommikusöök</b>						
Kaerahelbepuder	150	138	4,39	6,49	15,49	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustõstratee	200	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		145	4,53	6,57	16,98	
<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha pilaff	200	268	14,92	7,18	35,58	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Hapukapsasalat	25	16	0,36	1,29	0,81	
Tomati-jääsalat oliivõliga	30	21	0,25	1,34	2,03	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Melon	100	38	1	0	8,6	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	

Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		520	20,67	14,04	76,97	
<b>Koolieine</b>						
Lasanje hakklihaga	200	401	21,3	24,57	23,23	1,2,3
Tee	150	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
<b>KOKKU</b>		475	23,35	27,54	33,03	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		666,2	20,76	26,19	85,72	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		647,5	20,52	21,57	78,08	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		406	18,68	19,06	39,38	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		378,1	16,04	16,66	31,98	

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.