

Mäetaguse Põhikooli menüü 30. märts - 02. aprill 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 30. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	200	177	5,68	7,75	20,75	1,2
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		251	10,04	10,96	27,62	
<b>Lõunasöök</b>						
Hakklihasupp	250	187	7,96	9,73	16,82	
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
Merevaik	20	47	2,6	3,6	1,02	2
Kohupiima-jogurtivaht	150	264	12,43	10,03	30,89	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: lillkapsas	50	15	1,25	0,2	2,25	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		734	28,69	30,18	86,35	
<b>Koolieine</b>						
Ahjukartul	200	271	3,32	12,78	35,68	2,3,11
Frikasee kanalihaga	100	197	13,66	13,87	4,36	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		545	19,18	29,56	50,63	

Teisipäev, 31. märts	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviijahelbepuder	200	181	5,48	8,12	20,41	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		215	5,54	8,12	28,85	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Kanakaste	100	236	9,82	20,19	3,81	1,2,8
Juurviljasalat	30	20	0,25	0,71	3,11	
Värske kurgi-sibulasalat	30	16	0,2	1,32	0,9	
Kirsstomatid	30	6	0,21	0,06	1,12	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Maitsestatamata jogurt õuna-banaani-ploomipüree lisandiga	200	157	6,46	3,98	23,88	2
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		945	29,41	36,76	121,84	
<b>Koolieine</b>						
Riisi-piimasupp	250	163	5,64	5,3	23,17	2
Võileib kiluga	60	154	5,6	8,14	13,21	1,2,4
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
<b>KOKKU</b>		349	12,15	16,19	37,08	
<b>Kolmapäev, 01. aprill</b>						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	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		256	9,31	11,12	29,73	
<b>Lõunasöök</b>						
Kalaseljanka	250	136	7,45	6,53	11,75	4
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
Keedetud muna	20	26	2,43	1,86	0	3
Puuvilja-kohupiima muffin	100	266	5,16	12,06	34,1	1,2,3
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,35	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,35	0,01	1,86	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		726	20,94	31,46	88,77	
<b>Koolieine</b>						
Pilaff sealihast	250	389	17,58	15,88	43,31	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,76	0,7	9
KOKKU		464	19,61	18,88	53,18	
<b>Neljapäev, 02. aprill</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>						
Hirsipuder	200	193	6,19	8,3	23,46	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		199	6,39	8,38	24,53	
<b>Lõunasöök</b>						

Kõrvitsa-kartulipuder	200	189	3,96	4,93	32,24	2
Sealiha punases kastmes	100	191	12,78	14,41	2,63	
Hapukapsasalat	30	17	0,43	1,29	0,96	
Marineeritud riivitud peet	30	17	0,53	0,06	3,66	
Värske salat paprika ja kurgiga	30	23	0,31	1,38	2,3	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Ananass	150	72	0,6	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		641	22,36	26,45	78,11	
<b>Koolieine</b>						
Makaroni-kanalihasalat	200	278	14,44	13,04	25,76	1,2;3,11
Mustsõstratee	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
<b>KOKKU</b>		355	17,27	16,61	33,85	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		761,5	25,35	31,21	93,77	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		772,65	24,98	30,5	98,46	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		428,25	17,05	20,31	43,69	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		451,23	19,64	31,04	44,83	

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 30. märts - 02. aprill 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 30. märts	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	150	132	4,26	5,81	15,56	1,2

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	8,62	9,02	22,43	
<b>Lõunasöök</b>						
Hakklihasupp	200	149	6,37	7,78	13,46	
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
Merevaik	20	47	2,6	3,6	1,02	2
Kohupiima-jogurtivaht	150	264	12,43	10,03	30,89	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivili: lillkapsas	50	15	1,25	0,2	2,25	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		649,4	26,28	25,84	77,47	
<b>Koolieine</b>						
Ahjukartul	150	203	2,49	9,59	26,76	2,3,11
Frikasee kanalihaga	100	197	13,66	13,87	4,36	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,87	2,64	0,67	9
KOKKU		477	18,35	26,37	41,71	
<b>Teisipäev, 31. märts</b>						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviiljahelbepuder	150	136	4,11	6,09	15,31	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	

Tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		170	4,17	6,09	23,75	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Kanakaste	100	236	9,82	20,19	3,81	1,2,8
Juurviljasalat	30	20	0,25	0,71	3,11	
Värske kurgi-sibulasalat	30	16	0,2	1,32	0,9	
Kirsstomatid	30	6	0,21	0,06	1,12	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Maitsestatamata jogurt õuna-banaani-ploomipüree lisandiga	150	118	4,84	2,99	17,91	2
Banaan	100	88	1	0,48	19,99	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		774,4	24,76	31,87	95,38	
<b>Koolieine</b>						
Riisi-piimasupp	200	130	4,51	4,24	18,54	2
Võileib kiluga	30	77	2,8	4,07	6,61	1,2,4
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		239	8,22	11,06	25,85	
<b>Kolmapäev, 01. aprill</b>						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	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		211	8,09	9,14	24,02	
<b>Lõunasöök</b>						

Kalaseljanka	200	108	5,96	5,23	9,4	4
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
Keedetud muna	20	26	2,43	1,86	0	3
Puuvilja-kohupiima muffin	50	133	2,58	6,03	17,05	1,2,3
Kiivi	100	66	1	0,6	14,23	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,35	0,01	1,86	
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		505,4	15,65	21,62	61,68	
<b>Koolieine</b>						
Pilaff sealihast	200	311	14,07	12,7	34,65	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Tee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,76	0,7	9
<b>KOKKU</b>		386	16,1	15,7	44,52	
<b>Neljapäev, 02. aprill</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>						
Hirsipuder	150	145	4,64	6,23	17,59	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		151	4,84	6,31	18,66	
<b>Lõunasöök</b>						
Kõrvitsa-kartulipuder	150	142	2,97	3,7	24,18	2
Sealiha punases kastmes	100	191	12,78	14,41	2,63	
Hapukapsasalat	30	17	0,43	1,29	0,96	
Marineeritud riivitud peet	30	17	0,53	0,06	3,66	

Värske salat paprika ja kurgiga	30	23	0,31	1,38	2,3	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		544,4	20,42	22,83	63,8	
<b>Koolieine</b>						
Makaroni-kanalihasalat	200	278	14,44	13,04	25,76	1,2;3,11
Mustsõstratee	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		355	17,27	16,61	33,85	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		618,4	21,78	25,54	74,58	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		642,3	21,27	25,87	80,15	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		364,25	14,99	17,44	36,48	
Koolieine 10-päeva keskmine (kcal)		385,13	16,84	18,25	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.