

Mäetaguse Põhikooli menüü 04. - 08. mai 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 04. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Seitsmeviljahlbepuder	200	164	5,5	6,77	20,18	1,2
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		240	9,93	10,01	27,37	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Bolognese kaste	100	183	12,26	13,66	2,61	10
Rohelised herned	20	12	0,09	0,08	1,94	
Porgandi-ananassisalat	30	12	0,23	0,12	2,45	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,05	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim 2,5%	200	111	6,8	5	9,6	2
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		773	31,12	29,33	92,58	
Koolieine						
Friijuurikad	200	141	2,51	5,08	21,33	
Bešamellkaste	50	80	2,17	5,39	5,71	1,2
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,05	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		431	9,01	14,76	65,17	

Teisipäev, 05. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	200	172	5,57	7,1	21,52	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		206	5,63	7,1	29,96	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	250	186	5,48	7,45	24,04	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	0,04	4,02	0,05	2
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0	3
Mahlatarretis	150	101	2,9	0,12	22,15	
Vahukoor	15	52	0,25	4,46	2,71	2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		629	15,79	24,48	85,35	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakklihast ja riisist	250	322,5	16,41	14,24	31,95	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjane maitsestatamata jogurt	200	100	5,73	4,45	9,34	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		501,5	24,38	21,71	51,91	
Kolmapäev, 06. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Mannapuder	200	150	6,29	18,04	22,86	1,2
Mustikad	15	7	0,1	0,12	1,41	
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		226	10,64	21,29	30,27	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	250	280	12,71	14,1	25,53	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,67	1,29	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,76	
Marineeritud riivitud peet	30	18	0,55	0,06	3,73	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,34	
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,08	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		580	18,98	19,61	81,06	
Koolieine						
Sõrnikud	150	445	21,34	22,87	38,11	1,2,3
Hapukoor	10	23	0,31	2,22	0,36	2
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		500	22,55	27,85	39,18	
Neljapäev, 07. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	200	177	5,15	6,52	23,87	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		183	5,35	6,6	24,94	

Lõunasöök						
Borš ubadega	250	202	7,24	10,54	19,48	
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
Ürdivõi	5	28	0,03	3,08	0,04	2
Jogurti-küpsisetarretis	150	245	7,57	5,03	42,27	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,01	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: paprika	50	76	0,66	0,26	17,76	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		776	20,66	25,89	114,08	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	160	285	14,07	12,22	29,07	1,2,3
Kohvijook	200	77	4,35	3,14	7,68	1,2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		459	19,63	18,65	52,3	
Reede, 08. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	168	5,63	6,7	21,21	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		175	5,77	6,72	22,7	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	254	5,5	4,25	47,81	2
Paneeritud kala	100	303	13,03	18,98	20,05	1,3,4,6

Sidrunikaste	50	97	0,96	8,37	4,49	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	18	0,31	0,65	2,83	
Peedi kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,87	2,63	2,11
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Viinamarjad	150	112	1,05	0,9	24,93	
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1187	25,78	39,17	181,7	
Koolieine						
Makaroni-piimasupp	250	193	7,91	5,88	27,01	1,2
Võileib kiluga	65	159	6,27	7,83	14,44	1,2,4
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
KOKKU		385	15,11	16,55	42,19	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		789	22,47	27,7	110,95	
Koolilõuna 9-päeva keskmine (kcal)		780	23,4	27,94	107,62	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		455,3	18,14	19,9	50,15	
Koolieine 9-päeva keskmine (kcal)		505,65	19,2	11,58	49,91	

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 04. - 08. mai 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 04. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiikusöök						
Seitsmeviljahelbepuder	150	123	4,13	5,08	15,13	1,2

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		198	8,54	8,31	22,24	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Bolognese kaste	100	183	12,26	13,66	2,61	10
Rohelised herned	20	12	0,09	0,08	1,94	
Porgandi-ananassisalad	30	12	0,23	0,12	2,45	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,05	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Piim 2,5%	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		634,4	26,69	24,22	74,39	
Koolieine						
Friijuurikad	150	106	1,88	3,81	16	
Bešamellkaste	50	80	2,17	5,39	5,71	1,2
Mustõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Banaan	100	88	1	0,48	20,03	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		351	7,88	13,25	49,82	
Teisipäev, 05. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaera-riisipuder	150	129	4,18	5,33	16,14	1,2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	

Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		163	4,24	5,33	24,58	
Lõunasöök						
Kanaliha-nuudlisupp	200	148	4,38	5,96	19,23	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	0,04	4,02	0,05	2
Keedetud muna	20	27	2,46	1,88	0	3
Mahlatarretis	150	101	2,9	0,12	22,15	
Vahukoor	15	52	0,25	4,46	2,71	2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		544,4	13,87	20,6	74,98	
Koolieine						
Laisad kapsarullid hakkliahast ja riisist	150	194	9,85	8,55	19,17	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,74	
Marjane maitsestatamata jogurt	150	75	4,3	3,34	7,01	2
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		348	16,39	14,91	36,8	
Kolmapäev, 06. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiikusöök						
Mannapuder	150	112	3,74	4,71	13,53	1,2
Mustikad	15	7	0,1	0,12	1,41	
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2

KOKKU		188	8,09	7,96	20,94	
Lõunasöök						
Ühepajatoit sealihaga	200	224	10,17	11,28	20,43	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,67	1,29	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,76	
Marineeritud riivitud peet	30	18	0,55	0,06	3,73	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,25	
Banaan	100	89	1	0,48	20,05	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		453,4	15,2	14,33	65,27	
Koolieine						
Sõrnikud	100	297	14,23	15,25	25,41	1,2,3
Hapukoor	10	23	0,31	2,22	0,36	2
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		352	15,44	20,23	26,48	
Neljapäev, 07. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	133	3,87	4,89	17,9	2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		139	4,07	4,97	18,97	
Lõunasöök						
Borš ubadega	200	161	5,8	8,43	15,59	
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
Ürdivõi	5	28	0,03	3,08	0,04	2
Jogurti-küpsisetarretis	100	163,3	5,05	3,35	28,18	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Ploom	100	46	0,7	0,6	9,4	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivilj: paprika	50	76	0,66	0,26	17,76	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		604,7	15,63	19,59	90,92	
Koolieine						
Kana-ciabattaburger	160	285	14,07	12,22	29,07	1,2,3
Kohvijook	150	51	2,82	2,03	5,14	1,2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		412	18	17,36	44,81	
Reede, 08. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	126	4,22	5,03	15,91	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		133	4,36	5,05	17,4	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	191	4,13	3,19	35,86	2
Paneeritud kala	75	228	9,77	14,36	15,03	1,3,4,6
Sidrunikaste	50	97	0,96	8,37	4,49	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Kolme kapsasalat punaste marjadega	30	18	0,31	0,65	2,83	
Peedi kurgisalat majoneesiga	30	29	0,42	1,87	2,63	2,11

Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Viinamarjad	100	75	0,7	0,6	16,62	
Mahl	150	148	0,3	0	36,75	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		936,4	19,98	30,98	143,6	
Koolieine						
Makaroni-piimasupp	200	154	6,33	4,7	21,6	1,2
Võileib kiluga	65	159	6,27	7,83	14,44	1,2,4
Hibiskusete	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		344	13,53	15,26	36,66	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		634,66	18,27	21,94	89,83	
Koolilõuna 8-päeva keskmine (kcal)		643,78	18,22	23,38	89,29	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		361,4	14,25	16,2	38,91	
Kooieine 8-päeva keskmine (kcal)		422,55	15,71	20,46	43,13	

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.