

Mäetaguse Põhikooli menüü 06- 10. aprill 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 06. aprill	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	182	5,24	7,88	22,454	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		256	9,6	11,09	29,324	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	250	131	2,25	6,44	16,1	
Hapukoor	10	21	0,29	2,06	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Lihakas lastevorst	20	43	2,8	3,2	0,66	2,3,8,10,11
Õuna-pohlasaiake	100	291	4,8	13	38	1,2,3
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,86	0,74	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		736	15,23	33,42	91,98	
Koolieine						
Paneeritud kala	150	457	19,45	28,83	29,92	1,3,4,6,11
Hapukoorekaste	50	79	0,83	6,87	3,42	1,2
Kapsa-porgandi-õuna-riivjuustusalat majoneesiga	30	41	1,01	3,24	1,91	2,3,11
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		652	24,03	42,31	43,32	

Teisipäev, 07. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	181	5,63	8,09	20,41	1; 2
Moos	20	26	0,05	0	6,33	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		207	5,68	8,09	26,74	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	177	3,11	3,62	32,89	2
Kanakaste	100	247	10,01	21,21	4,12	1,2,11
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	22	0,24	1,36	2,27	
Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega	30	21	0,67	0,75	2,87	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
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	32	0,96	2,83	0,64	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		913	19,2	31,76	136,98	
Koolieine						
Õunakook	100	337	7,12	3,35	69,65	1,2,3
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,05	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,88	2,72	0,73	9
KOKKU		507	9,61	6,87	101,3	
Kolmapäev, 08. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						

Kaheksaviljahelbepuder	200	180	5,81	8,38	20,3	1,2
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		254	10,21	11,59	27,17	
Lõunasöök						
Kukesupp	250	193	6,7	10,85	16,97	1,3
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,15	4,43	0,68	2
Jogurti-küpsisearretis	150	288	9,3	6,26	48,59	1,2,3
Kiivi	150	100	1,5	0,9	21,36	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivili: redis	50	9	0,5	0,05	1,75	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		768	22,88	26,48	108,67	
Koolieine						
Köögiviljaraguu	250	301	14,4	15,56	25,88	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Keefir	200	103	6,2	5	8,4	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		485	22,84	23,61	45,26	
Neljapäev, 09. aprill						
	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
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		179	5,68	7,22	22,95	

Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	246	7,24	5,77	39,65	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	100	266	18,85	20,9	0,8	3
Porgandi-pirni-paprikasalat õunamahhaga	50	20	0,23	0,11	4,39	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,76	
Aurutatud köögiviljasegu	20	7	0,4	0,1	1,13	
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
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		852	37,78	36,53	90,58	
Koolieine						
Kartuliomlett	150	244	15,01	17,54	6,47	1,2,3
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		327	18,05	21,17	15,67	
Reede, 10. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	179	5,4	7,99	20,52	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		185	5,6	8,07	21,59	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	249	5,5	3,68	47,8	2

Ahjus küpsetatud kalafilee juustuga	100	230	21,05	14,82	3,14	2,3,4,11
Sidrunikaste	50	98	0,97	8,42	4,52	1,2
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	30	14	0,28	0,13	2,76	2
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	12	0,2	0,7	1,1	
Kaalika-jõhvikasalat	30	20	0,19	1,35	1,77	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		827	32,51	33,4	97,38	
Koolieine						
Hakklihapiitsa	120	333	14,7	20,8	21,82	1,2,3,11
Kohvijook	200	75	4,33	3,14	7,15	1,2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		438	19,85	26,49	29,66	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		819,2	25,52	32,32	105,12	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		790,35	25,44	31,77	99,45	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		481,8	18,88	24,09	47,04	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		455,03	17,97	22,2	45,37	

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 06- 10. aprill 2026

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 06. aprill	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	136	3,93	5,91	16,84	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		210	8,29	9,12	23,71	
Lõunasöök						
Lihata köögiviljasupp	200	105	1,8	5,15	12,88	
Hapukoor	10	21	0,29	2,06	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Taluvõi	5	39	0,05	4,23	0,06	2
Lihakas lastevorst	20	43	2,8	3,2	0,66	2,3,8,10,11
Õuna-pohlasaiake	65	189	3,12	8,45	24,7	1,2,3
Tee sidruniga	150	1	0,03	0,01	0,13	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,22	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,192	0,57	0,128	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		557,4	12,032	25,17	69,548	
Koolieine						
Paneeritud kala	90	274	11,72	17,2	18,04	1,3,4,6,11
Hapukoorekaste	50	79	0,83	6,87	3,42	1,2
Kapsa-porgandi-õuna-riivjuustusalat majoneesiga	30	41	1,01	3,24	1,91	2,3,11
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		469	16,3	30,68	31,44	
Teisipäev, 07. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	136	4,22	6,07	15,31	1; 2
Moos	20	26	0,05	0	6,33	

Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		162	4,27	6,07	21,64	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	132	2,33	2,72	24,67	2
Kanakaste	100	247	10,01	21,21	4,12	1,2,11
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat maitserohelisega	30	22	0,24	1,36	2,27	
Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega	30	21	0,67	0,75	2,87	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Õunamahl	150	148	0,3	0	36,75	
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,63	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,192	0,57	0,128	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		768,4	17,352	28,4	110,688	
Koolieine						
Õunakook	100	225	4,8	2,29	46,29	1,2,3
Banaan	100	88	1	0,48	20,03	
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Tee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,88	2,72	0,73	9
KOKKU		350	6,79	5,57	67,92	
Kolmapäev, 08. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljahelbepuder	150	135	4,36	6,29	15,23	1,2
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		209	8,76	9,5	22,1	

Lõunasöök						
Kukesupp	200	154	5,36	8,68	13,58	1,3
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Toorjuust	20	47	1,15	4,43	0,68	2
Jogurti-küpsisetarretis	150	288	9,3	6,26	48,59	1,2,3
Kiivi	100	66	1	0,6	14,24	
Seemne-pähklisegu	1	32	0,91	2,75	0,7	9
PRIA köögivili: redis	50	9	0,5	0,05	1,75	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		695	21,04	24,01	98,16	
Koolieine						
Köögiviljaragu	200	241	11,52	12,45	20,7	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,17	1
Keefir	150	78	4,65	3,75	6,3	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		400	18,41	19,25	37,98	
Neljapäev, 09. aprill	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
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		136	4,29	5,45	17,57	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,43	4,33	29,74	2
Ahjus küpsetatud biifsteek omas mahlas	75	199	13,91	15,67	29,74	3
Porgandi-pirni-paprikasalat õunamahlaga	30	20	0,23	0,11	4,39	

Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,76	
Aurutatud köögiviljasegu	20	7	0,4	0,1	1,13	
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
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,192	0,57	0,128	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		647,4	28,492	26,16	101,628	
Koolieine						
Kartuliomlett	150	244	15,01	17,54	6,47	1,2,3
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		327	18,05	21,17	15,67	
Reede, 10. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlbepuder	150	134	4,05	5,99	15,39	1;2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
KOKKU		140	4,25	6,07	16,46	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	187	4,12	2,76	35,85	2
Ahjus küpsetatud kalafilee juustuga	100	230	21,05	14,82	3,14	2,3,4,11
Sidrunikaste	50	98	0,97	8,42	4,52	1,2
Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga	30	14	0,28	0,13	2,76	2
Tomati-kurgi-porgandisalat	30	12	0,2	0,7	1,1	
Kaalika-jõhvikasalat	30	20	0,19	1,35	1,77	

Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,192	0,57	0,128	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		715,4	30,222	30,19	79,198	
Koolieine						
Hakklihapiitsa	120	333	14,7	20,8	21,82	1,2,3,11
Kohvijook	150	56	3,25	2,36	5,36	1,2
Seemne-pähklisegu	5	30	0,82	2,55	0,69	9
KOKKU		419	18,77	25,71	27,87	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		676,72	21,83	26,79	91,84	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		647,56	21,8	26,17	83,21	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		393	15,66	20,48	36,18	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		378,63	15,33	18,96	36,33	

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.