

Mäetaguse Põhikooli menüü 20. - 24. aprill 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 20. aprill	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Tatrahelbepuder	200	186	5,42	8,04	22,44	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		262	9,85	11,28	29,63	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud riis	200	255	5,52	4,22	47,95	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	150	209	28,36	10,11	1,13	
Koorekaste	50	155	1,06	15,16	3,6	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,34	1,22	1,05	
Selleri-porgandisalat majoneesiga	30	30	0,24	2,37	1,97	2,11
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,11	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	200	0	0	0	0	
Pirn	150	71	0,6	0,6	15,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		874	40,05	37,74	92,02	
<b>Koolieine</b>						
Naturaalne omlett	150	193	13,29	14,53	2,35	2,3
Riivitud juust	20	67	5,45	5,05	0	2
Värske kurgisalat õlikastmega	30	12	0,2	0,97	0,7	
Võisai juustuga	50	170	7,8	10,32	11,22	1,2
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		474	27,65	33,62	14,97	

Teisipäev, 21. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Neljaviiljapuder	200	181	5,48	8,12	20,41	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		187	5,68	8,2	21,48	
<b>Lõunasöök</b>						
Kuldne kalasupp	250	141	8,17	5,73	13,99	4
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	39	0,05	4,23	0,06	2
Kohupiimakreem	150	264	11,13	10,53	31,27	2
Apelsin	150	75	1,05	0,3	16,94	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
<b>KOKKU</b>		718	29,32	29,99	81,57	
<b>Koolieine</b>						
Pannkoogid	150	408	8,38	17,89	53,53	1,2,3
Moos	20	34	0,6	0	8,44	
Kohvijook	200	78	4,35	3,13	7,95	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
<b>KOKKU</b>		552	14,24	23,77	70,62	
<b>Kolmapäev, 22. aprill</b>						
<b>Hommikusöök</b>						
Kümneviljahelbepuder	200	185	5,51	8,04	22,41	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		259	9,91	11,25	29,28	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	216	13	15,57	5,85	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Värskekapsa-porgandisalat	30	19	0,29	0,71	2,94	
Hapukapsasalat	30	17	0,43	1,29	0,96	
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	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		810	32	32,92	93,96	
<b>Koolieine</b>						
Makaronid hakklihaga	250	460	21,39	19,45	49,8	1
Hiinakapsa-kurgisalat	30	19	0,18	0,99	2,45	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		554	23,6	23,43	62,13	
<b>Neljapäev, 23. aprill</b>						
	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
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		211	5,74	7,75	29,19	

<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	250	182	5,88	10,87	15,22	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Porgandikook	100	307	3,23	10,72	49,28	1,2,3
Melon	150	58	1,5	0	12,91	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,31	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		747	18,79	30,11	98,94	
<b>Koolieine</b>						
Kakao-kohupiimavaht	150	173	16,73	4,01	17,48	2
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	30	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
<b>KOKKU</b>		381	21,08	8,28	55,48	
<b>Reede, 24. 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	184	5,64	7,9	22,69	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		191	5,78	7,98	24,18	
<b>Lõunasöök</b>						
Keedetud kartul	200	181	3,1	4,21	32,68	2
Värskekapsa-hakklihahautis	150	187	11,64	12,82	6,3	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	

Tomati-kurgisalat hapukoorega	30	11	0,28	0,69	0,96	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,13	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		624	20,18	22,77	84,01	
<b>Koolieine</b>						
Soojad juustusaiad	120	370	21,84	18,96	25,95	1,2,3
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		401	22,77	21,69	26,57	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		754,6	28,07	30,7	90,1	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)						
Koolieine päeva keskmine (kcal)		472,4	21,87	22,16	45,95	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)						

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 20. - 24. aprill 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 20. aprill	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Tatrahelbepuder	150	139	4,07	6,03	16,83	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		214	8,48	9,26	23,94	

<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,16	35,96	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad	150	209	28,36	10,11	1,13	
Koorekaste	50	155	1,06	15,16	3,6	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,34	1,22	1,05	
Selleri-porgandisalat majoneesiga	30	30	0,24	2,37	1,97	2,11
Värsked tomatid	30	6	0,21	0,06	1,11	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Puuviljatee	150	0	0	0	0	
Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
<b>KOKKU</b>		787	38,47	36,48	74,73	
<b>Koolieine</b>						
Naturaalne omlett	150	193	13,29	14,53	2,35	2,3
Riivitud juust	20	67	5,45	5,05	0	2
Värsked kurgisalat õlikastmega	30	12	0,2	0,97	0,7	
Võisai juustuga	50	170	7,8	10,32	11,22	1,2
Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
<b>KOKKU</b>		474	27,65	33,62	14,97	
<b>Teisipäev, 21. 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>						
Neljaviiljapuder	150	136	4,11	6,09	15,31	1; 2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
<b>KOKKU</b>		142	4,31	6,17	16,38	
<b>Lõunasöök</b>						

Kuldne kalasupp	200	113	6,54	4,67	11,19	4
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	39	0,05	4,23	0,06	2
Kohupiimakreem	100	176	7,42	7,02	20,85	2
Apelsin	100	50	0,7	0,2	11,29	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
<b>KOKKU</b>		577	23,63	25,32	62,7	
<b>Koolieine</b>						
Pannkoogid	100	275	5,61	12,11	35,77	1,2,3
Moos	20	34	0,6	0	8,44	
Kohvijook	150	59	3,26	2,34	5,97	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
<b>KOKKU</b>		400	10,38	17,2	50,88	
<b>Kolmapäev, 22. 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>						
Kümneviljahelbepuder	150	138	4,13	6,03	16,81	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
<b>KOKKU</b>		212	8,53	9,24	23,68	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	216	13	15,57	5,85	1,2
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Värskekapsa-porgandisalat	30	19	0,29	0,71	2,94	
Hapukapsasalat	30	17	0,43	1,29	0,96	

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	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		699	28,39	30,04	76,69	
<b>Koolieine</b>						
Makaronid hakklhaga	200	368	17,11	15,56	39,84	1
Hiinakapsa-kurgisalat	30	19	0,18	0,99	2,45	
Hibiskusete	150	0	0	0	0	
Isa peenleib	20	43	1,12	0,24	9,18	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		462	19,32	19,54	52,17	
Neljapäev, 23. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Mannapuder	150	132	4,26	5,81	15,76	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		166	4,32	5,81	24,2	
<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	200	146	4,7	8,69	12,18	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	56	4	4,4	0	2
Porgandikook	70	215	2,26	7,5	34,49	1,2,3
Melon	100	38	1	0	8,6	
Tee sidruniga	150	1	0,03	0,01	0,13	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivili: tomat	50	10	0,36	0,01	1,86	

Toorportandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		598	16,1	24,69	76,62	
<b>Koolieine</b>						
Kakao-kohupiimavaht	150	173	16,73	4,01	17,48	2
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Banaan	100	88	1	0,48	20	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		337	20,58	8,04	45,48	
<b>Reede, 24. 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	138	4,23	5,92	17,02	2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
KOKKU		145	4,37	6	18,51	
<b>Lõunasöök</b>						
Keedetud kartul	150	136	2,32	3,16	24,51	2
Värskekapsa-hakklihahautis	150	187	11,64	12,82	6,3	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,63	
Tomati-kurgisalat hapukoorega	30	11	0,28	0,69	0,96	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ploom	100	46	0,7	0,6	9,42	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorportandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		556	19,05	21,42	71,13	
<b>Koolieine</b>						

Soojad juustusaiad	100	307	18,03	15,65	21,85	1,2,3
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		338	18,96	18,38	22,47	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		643,4	25,13	27,59	72,37	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)						
Koolieine päeva keskmine (kcal)		402,2	19,38	19,36	37,19	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)						

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.