

Mäetaguse Põhikooli menüü 27. - 30. aprill 2026

Vanuserühm: 4.- 9. klass

Esmaspäev, 27. aprill	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljahlbepuder	200	180	5,81	8,38	20,3	1,2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		254	10,17	11,59	27,17	
Lõunasöök						
Keedetud pasta	200	279	8,78	7,35	44,53	1
Hakklihakaste	100	210	12,37	16,15	3,76	1,2
Kapsa-peedisalat	30	21	0,36	1,33	1,9	
Porgandisalat	30	19	0,22	0,75	2,8	
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	
Kiivi	150	99	1,5	0,9	21,3	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		1002	27,74	30,63	153,21	
Koolieine						
Ahjukartul	200	277	3,3	13,49	35,5	1,2
Kanakaste	100	214	8,37	18,21	4,07	1,2
Tomati-punase sibula salat oliiviõliga	30	15	0,21	1,03	1,18	
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		583	14,71	36,3	48,83	

Teisipäev, 28. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee sidruniga	200	2	0,07	0,03	0,32	
KOKKU		218	5,04	7,94	31,62	
Lõunasöök						
Rassolnik kanalihaga	250	198	6,68	10,9	18,35	
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	29	0,03	3,17	0,04	2
Puuviljasalat	150	98	0,94	0,48	22,53	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: kaalikas	50	12	0,5	0,16	2,3	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		539	12,41	25,23	65,18	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	250	469	20,67	20,56	48,37	
Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	30	19	0,23	1	2,34	
Piparmünditee	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		565	23,73	25,13	58,79	
Kolmapäev, 29. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	156	4,68	6,28	20,21	2

Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		161	4,83	6,36	21,08	
Lõunasöök						
Hautatud kartul kalkunilihaga	250	248	17,89	8,67	24,64	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,12	
Kurgi-paprikasalat paprikastmega	30	16	0,26	0,83	1,78	2
Aurutatud köögiviljasegu	20	7	0,4	0,1	1,15	
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
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,06	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		644	30,19	19,37	86,48	
Koolieine						
Lasalje hakkliahaga	200	405	19,33	26,27	22,56	1,2
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
KOKKU		437	20,24	29,02	23,27	
Neljapäev, 30. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	184	5,85	8,66	20,66	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		190	6,05	8,74	21,73	
Lõunasöök						
Hapukapsasupp sealihaga	250	161	7,01	7,86	15,44	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
Toorjuust	20	48	1,16	4,49	0,69	2
Kohupiima-puuviljavorm	150	344	13,39	18,61	30,43	1,2,3
Kissell	150	127	0,53	0,2	30,75	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,3	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		899	26,99	37,46	112,26	
Koolieine						
Kartuli-kanasalat	200	275	13,38	14,9	22,13	2,3,11
Kohvijook	200	71	4,11	2,98	6,96	2
Kaeraküpsised	60	261	3,95	9,94	37,96	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
KOKKU		639	22,35	30,57	67,76	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		771	24,33	28,17	104,28	
Koolilõuna 9-päeva keskmine (kcal)		762,8	26,2	29,44	97,19	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		556	20,26	30,26	49,66	
Kooieine 9-päeva keskmine (kcal)		514,2	21,07	26,21	47,81	

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 27. - 30. aprill 2026

Vanuserühm: 1. - 3. klass

Esmaspäev, 27. 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
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,87	
Marjatee	150	0	0	0	0	

PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		209	8,72	9,5	22,1	
Lõunasöök						
Keedetud pasta	150	210	6,59	5,51	33,4	1
Hakklihakaste	100	210	12,37	16,15	3,76	1,2
Kapsa-peedisalat	30	21	0,36	1,33	1,9	
Porgandisalat	30	19	0,22	0,75	2,8	
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	
Kiivi	100	66	1	0,6	14,2	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		824,4	24,23	26,28	122,16	
Koolieine						
Ahjukartul	150	207	2,48	10,12	26,63	1,2
Kanakaste	100	214	8,37	18,21	4,07	1,2
Tomati-punase sibula salat oliiviõliga	30	15	0,21	1,03	1,18	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
KOKKU		487,4	13,16	30,73	39,4	
Teisipäev, 28. aprill						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiikusöök						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,24	
KOKKU		172	3,8	5,95	25,83	

Lõunasöök						
Rassolnik kanalihaga	200	159	5,35	8,72	14,69	
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	29	0,03	3,17	0,04	2
Puuviljasalat	150	98	0,94	0,48	22,53	
Vahukoor	15	51	0,26	4,52	2,31	2
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivili: kaalikas	50	12	0,5	0,16	2,3	
Toorpargandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		474,4	10,36	20,84	60,95	
Koolieine						
Hautatud tatar hakklihaga	200	375	16,54	16,45	38,7	
Hiinakapsa-tomati-kurgisalat	30	19	0,23	1	2,34	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
KOKKU		445,4	18,87	18,82	48,56	
Kolmapäev, 29. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	117	3,51	4,71	15,16	2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		122	3,66	4,79	16,03	
Neljapäev, 30. aprill	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen

Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	150	138	4,39	6,49	15,49	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		144	4,59	6,57	16,56	
Lõunasöök						
Hapukapsasupp sealihaga	200	128	5,61	6,29	12,35	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
Toorjuust	20	48	1,16	4,49	0,69	2
Kohupiima-puuviljavorm	100	229	8,93	12,41	20,28	1,2,3
Kissell	100	84,7	0,35	0,13	20,5	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,2	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		660,1	19,93	27,31	83,1	
Koolieine						
Kartuli-kanasalat	200	275	13,38	14,9	22,13	2,3,11
Kohvijook	150	54	3,08	2,23	5,22	2
Kaeraküpsised	40	183	2,77	6,96	26,57	1
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
KOKKU		518,4	19,41	24,64	54,06	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		652,9	18,17	24,81	88,74	
Koolilõuna 8-päeva keskmine (kcal)		648,15	21,65	26,2	80,55	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		483,7	17,15	24,73	47,34	
Kooieine 8-päeva keskmine (kcal)		442,92	18,27	22,05	42,25	

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.