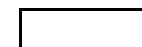


Mäetaguse Põhikooli menüü 11. - 15. mai 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 11. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaerahelbepuder	200	179	6,02	7,44	22,07	1,2
Maasikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		255	10,38	10,69	29,5	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	250	460	21,09	20,07	48,8	1,3
Porgandi-porrusalat majoneesiga	30	39	0,23	3,23	2,28	2,11
Peedi-õuna-kurgisalat	30	31	0,42	1,89	3,11	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Kiivi	150	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,04	1,74	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		744	26,5	29,91	91,28	
Koolieine						
Täislihaviiner	100	323	12,38	28,22	4,76	
Kapsa-porgandi-õuna-juustusalat majoneesiga	30	39	0,98	3,11	1,87	2,11
Tee sidruniga	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		439	16,18	34,91	14,72	
Teisipäev, 12. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen



Hommikusöök						
Viieviljahelbepuder	200	173	5,41	6,57	21,9	1,2
Keedis	20	34	0,06	0	8,44	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		207	5,47	6,57	30,34	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Kalkuniliha magushapus kastmes	100	132	16,45	4,6	6,32	1,8
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	30	22	0,23	1,37	2,25	
Värske kurgi-sibulasalat	30	16	0,2	1,32	0,9	
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
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Banaan	150	132	0,3	0,14	1,72	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		837	35,37	22,44	90,48	
Koolieine						
Hautatud kartul sealihaga	250	303	15,05	14,96	26,99	
Redisesalat hapukoorega	30	13	0,36	0,83	1,01	2
Kakaojook	200	90	5,56	4,23	7,47	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		438	21,87	22,78	36,18	
Kolmapäev, 13. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	200	185	5,18	6,97	25,41	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		259	9,58	10,18	32,28	
Lõunasöök						
Kalaseljanka	250	147	9,08	7,35	11,1	4
Hapukoor	10	21	0,29	2,05	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Juustuviilud	20	67	5,12	5,12	0	2
Taluvõi	5	35	0,04	3,87	0,05	2
Õunakook	100	227	4,61	2,14	47,37	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: nuikapsas	50	10	0,26	0,01	2,16	
Toorporrandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		712	24,14	24,98	96,57	
Koolieine						
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Tee	200	0	0	0	0	
Banaan	150	133	1,5	0,72	30,05	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		479	15,53	14,88	70,23	
Neljapäev, 14. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiikusöök						
Riisipuder	200	177	4,71	6,4	25,16	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	

Piparmünditee	200	0	0	0	0	
KOKKU		184	4,82	6,52	26,59	
Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	200	167	3,64	3,73	29,77	2
Frikassee kana kintsulihaga	100	184	13,61	12,41	4,41	1,2
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
Hapukapsasalat	30	20	0,42	1,29	1,59	
Marineeritud riivitud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mahl	200	198	0,4	0	49	
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		796	22,83	22,17	125,47	
Koolieine						
Naturaalne omlett juustuga	150	245	17,53	18,44	2,21	2,3
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,04	
Keefir kamaga	200	134	6,23	4,84	16,32	1,2
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,91	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		535	27,35	27,25	44,57	
Reede, 15. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	200	175	5,71	6,64	21,73	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		181	5,91	6,72	22,8	

Lõunasöök						
Pilaff sealihaga	250	376	17,59	13,71	44,98	
Porgandi-õunasalat jõhvikatega	30	23	0,14	1,39	2,55	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,1	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		610	22,95	20,17	82,84	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat keedetud kanarinnast	200	310	14,69	14,76	29,73	1,2,3,11
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		387	17,51	18,29	37,82	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		739,8	26,36	23,93	97,33	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		764,4	24,42	25,82	104,14	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		455,6	19,69	23,62	40,7	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		455,45	18,92	21,76	45,43	

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.

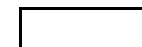
Menüüs võib esineda muudatusi.

Mäetaguse Põhikooli menüü 11. - 15. mai 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 11. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiüksöök						

Kaerahelbepuder	150	134	4,51	5,58	16,55	1,2
Maasikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Roheline tee	150	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		210	8,87	8,83	23,98	
Lõunasöök						
Makaronid hakklihaga	200	368	16,87	16,06	39,04	1,3
Porgandi-porrusalat majoneesiga	30	39	0,23	3,23	2,28	2,11
Peedi-õuna-kurgisalat	30	31	0,42	1,89	3,11	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Kiivi	100	66	0,3	0,54	14,89	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,04	1,74	
Toorporgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		652	22,28	25,9	81,52	
Koolieine						
Täislihaviiner	100	323	12,38	28,22	4,76	
Kapsa-porgandi-õuna-juustusalat majoneesiga	30	39	0,98	3,11	1,87	2,11
Tee sidruniga	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		439	16,18	34,91	14,72	
Teisipäev, 12. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Viieviljahlbepuder	150	130	4,06	4,93	16,43	1,2
Keedis	20	34	0,06	0	8,44	



Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		164	4,12	4,93	24,87	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Kalkuniliha magushapus kastmes	100	132	16,45	4,6	6,32	1,8
Kapsa-kurgi-tomati-õuna-porgandisalat	30	22	0,23	1,37	2,25	
Värske kurgi-sibulasalat	30	16	0,2	1,32	0,9	
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
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Banaan	150	132	0,3	0,14	1,72	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		747	31,86	19,74	78,16	
Koolieine						
Hautatud kartul sealihaga	200	242	12,04	11,97	21,59	
Redisesalat hapukoorega	30	13	0,36	0,83	1,01	2
Kakaojook	150	68	4,17	3,17	5,6	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		355	17,47	18,73	28,91	
Kolmapäev, 13. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Maisimannapuder	150	139	3,88	5,23	19,05	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		213	8,28	8,44	25,92	

Lõunasöök						
Kalaseljanka	200	117	7,27	5,88	8,88	4
Hapukoor	10	21	0,29	2,05	0,33	2
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Juustuviilud	20	67	5,12	5,12	0	2
Taluvõi	5	35	0,04	3,87	0,05	2
Õunakook	100	227	4,61	2,14	47,37	1,2,3
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,87	
Hibiskusetee	150	0	0	0	0	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,23	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
PRIA köögivilj: nuikapsas	50	10	0,26	0,01	2,16	
Toorporrandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		659	22,03	23,41	89,24	
Koolieine						
Kohupiimakreem	150	264	11,1	10,5	31,2	2
Maasikad	15	5	0,11	0,08	0,89	
Tee	150	0	0	0	0	
Banaan	100	88	1	0,48	20,03	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		434	15,03	14,64	60,21	
Neljapäev, 14. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiikusöök						
Riisipuder	150	133	3,53	4,8	18,87	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
KOKKU		140	3,64	4,92	20,3	

Lõunasöök						
Kartuli-porgandipuder	150	125	2,73	2,8	22,32	2
Frikassee kana kintsulihaga	100	184	13,61	12,41	4,41	1,2
Kõrvitsa-porgandisalat	30	13	0,19	0,07	2,8	
Hapukapsasalat	30	20	0,42	1,29	1,59	
Marineeritud riivitud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Mahl	150	148	0,3	0	36,75	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,92	2,83	0,73	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		683	21,72	21,06	100,82	
Koolieine						
Naturaalne omlett juustuga	150	245	17,53	18,44	2,21	2,3
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,04	
Keefir kamaga	150	100	4,67	3,63	12,24	1,2
Ananass	100	48	0,4	0,2	11,28	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
KOKKU		476	25,59	25,94	34,86	
Reede, 15. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Nisuhelbepuder	150	131	4,28	4,98	16,29	1,2
Mustsõstrad	15	6	0,2	0,08	1,07	
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
KOKKU		137	4,48	5,06	17,36	
Lõunasöök						
Pilaff sealihaga	200	301	14,07	10,97	35,98	

Porgandi-õunasalat jõhvikatega	30	23	0,14	1,39	2,55	
Värske tomat	30	6	0,21	0,06	1,1	
Värske kurk	30	4	0,21	0,03	0,75	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ploom	100	46	0,7	0,6	9,4	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	33	0,93	2,84	0,74	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		512	19,08	17,13	69,14	
Koolieine						
Makaroni-kanalihasalat keedetud kanarinnast	200	310	14,69	14,76	29,73	1,2,3,11
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,71	0,71	9
KOKKU		387	17,51	18,29	37,82	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		650,5	23,39	21,45	88,07	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		642,58	20,83	21,7	88,95	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		418,2	18,36	22,5	35,3	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		389,8	16,31	19,35	37,11	

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.