

Mäetaguse Põhikooli menüü 18. - 22. mai 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 18. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	200	147	4,96	6,17	17,59	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Roheline tee	200	0	0	0	0	
PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		221	9,36	9,38	24,46	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	200	253	5,49	4,19	47,68	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad majoneesiga	130	220	0,06	14,13	23,05	2,11
Soe koorekaste	50	146	0,95	14,38	3,09	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,35	1,23	1,06	
Tervisesalat hapukoorega	30	21	0,34	1,34	2	2
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	
Õun	150	66	0,3	0,54	14,88	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,92	2,76	0,71	9
Toorporgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		860	11,44	39,87	112,18	
Koolieine						
Krõbedad kartulid juustuga	200	291	12,52	13,08	30,82	2
Paneeritud kala	60	174	7,81	10,57	12,02	1,3,4,6
Värske kurgi-sibulasalat oliivõlikastmega	30	22	2	1,95	0,87	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,83	2,68	0,81	9
KOKKU		519	23,16	28,28	44,52	

Teisipäev, 19. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviijahelbepuder	200	175	5,51	6,68	21,73	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		209	5,57	6,68	30,17	
Lõunasöök						
Värskekapsasupp	250	165	5,56	10,84	11,28	
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
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Mango-panna cotta	150	436	5,09	34,37	26,54	2
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,86	
Mandariin	150	68	0,9	0,3	15,34	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		882	17,13	56,1	76,16	
Koolieine						
Kohupiimavorm	150	262	15,05	11,98	23,41	1,2,3
Kissell	150	129	0,55	0,21	31,26	
Piparmünditee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		423	16,51	14,94	55,37	
Kolmapäev, 20. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	200	168	5,63	6,7	21,21	1,2
Maasikad	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		242	10,03	9,91	28,08	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Sealiha-juurviljaguljašš	100	218	13,75	15,63	5,63	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Värskekapsa-porgandisalat	30	17	0,35	0,66	2,15	
Redise-kurgisalat	30	15	0,25	1,21	0,88	
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
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	1,91	
KOKKU		883	34,01	33,33	109,16	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	250	198	2,58	12,51	18,67	2
Krutoonid	10	38	0,7	2,14	3,87	1
Sepik munavõiga	60	155	5,22	10,99	10,86	1,2,3
Hibiskusetee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,64	0,67	9
KOKKU		423	9,41	28,28	34,07	
Neljapäev, 21. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommiüksöök						
Tatrahelbepuder	200	177	5,15	6,51	23,84	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	200	0	0	0	0	
KOKKU		184	5,26	6,63	25,27	

Lõunasöök						
Külasupp	250	163	5,24	9,72	13,58	
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
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2
Porgandikook	100	306	3,18	10,67	49,29	1,2,3
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Hibiskusete	200	0	0	0	0	
Banaan	150	132	1,5	0,72	29,99	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
PRIA köögivili: kaalikas	50	13	0,5	0,15	2,3	
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		800	14,61	30,57	115,73	
Koolieine						
Keedetud spagetid	200	304	9,28	6,28	51,41	1
Riivitud juust	20	68	5,46	5,05	0	2
Marjane maitsestatamata jogurt	200	157	6,47	3,99	23,84	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		561	22,12	18,07	75,95	
Reede, 22. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljajahelbepuder	200	145	4,89	6,65	16,3	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		152	5,03	6,73	17,79	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	200	181	3,1	4,21	32,68	2

Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	150	241	17	18,61	1,46	2,4
Kümikaste jogurti-majoneesi-kurgiga	50	89	0,85	8,1	3,05	2,11
Värske salat paprika ja kurgiga	30	23	0,31	1,38	2,3	
Hapukapsasalat	30	14	0,44	0,65	1,64	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ananass	150	73	0,6	0,3	16,96	
Marjatee	200	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		752	26,02	37,25	77,4	
Koolieine						
Hakklihapitsa	100	285	12,2	16,73	21,45	1,2,3
Kohvijook	200	75	4,34	3,15	7,17	2
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		391	17,47	22,61	29,24	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		835,4	20,64	39,42	98,13	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		787,6	23,5	31,68	97,73	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		463,4	17,73	22,44	47,83	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		459,5	18,68	23,03	44,27	

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 18. - 22. mai 2026

Vanuserühm: 1.-3. klass

Esmaspäev, 18. mai	Kogus g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Mannapuder	150	110	3,72	4,62	13,19	1,2
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Roheline tee	150	0	0	0	0	

PRIA koolipiim	125	69	4,25	3,13	6	2
KOKKU		184	8,12	7,83	20,06	
Lõunasöök						
Aurutatud riis	150	190	4,11	3,14	35,76	2
Ahjus küpsetatud broileri poolkoivad majoneesiga	100	220	0,05	13,09	17,06	2,11
Soe koorekaste	30	92	0,66	8,9	2,35	1,2
Redise-porrusalat	30	17	0,35	1,23	1,06	
Tervisesalat hapukoorega	30	21	0,34	1,34	2	2
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	150	0	0	0	0	
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		695,4	8,92	29,91	88	
Koolieine						
Krõbedad kartulid juustuga	150	219	9,39	9,81	23,11	2
Paneeritud kala	60	174	7,81	10,57	12,02	1,3,4,6
Värske kurgi-sibulasalat oliivõlikastmega	30	22	2	1,95	0,87	
Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,83	2,68	0,81	9
KOKKU		447	20,03	25,01	36,81	
Teisipäev, 19. mai						
	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Neljaviiljahelbepuder	150	131	4,13	5,01	16,29	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,44	
Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		165	4,19	5,01	24,73	

Lõunasöök						
Värskekapsasupp	200	132	4,45	8,67	9,03	
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
Toorjuust	20	47	1,14	4,4	0,68	2
Mango-panna cotta	75	217	2,16	17,75	12,02	2
Maasikad	15	5	0,1	0,07	0,86	
Mandariin	100	45	0,6	0,2	10,22	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivili: kurk	50	9	0,33	0,06	1,82	
Toorborgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		581,4	12,07	35	53,7	
Koolieine						
Kohupiimavorm	150	262	15,05	11,98	23,41	1.2,3
Kissell	150	129	0,55	0,21	31,26	
Piparmünditee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		423	16,51	14,94	55,37	
Kolmapäev, 20. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Hirsipuder	150	126	4,22	5,03	15,91	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
KOKKU		200	8,62	8,24	22,78	
Lõunasöök						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2

Sealiha-juurviljaguljašš	90	200	12,53	14,29	5,22	1,2
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Värskekapsa-porgandisalat	30	17	0,35	0,66	2,15	
Redise-kurgisalat	30	15	0,25	1,21	0,88	
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
Kiivi	100	66	1	0,6	14,2	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toororgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		716,4	28,06	26,78	88,76	
Koolieine						
Kõrvitsapüreesupp	200	158	2,07	10,01	14,93	2
Krutoonid	10	38	0,7	2,14	3,87	1
Sepik munavõiga	60	155	5,22	10,99	10,86	1,2,3
Hibiskusete	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,64	0,67	9
KOKKU		383	8,9	25,78	30,33	
Neljapäev, 21. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Tatrahelbepuder	150	132	3,86	4,88	17,88	2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Tee	150	0	0	0	0	
KOKKU		139	3,97	5	19,31	
Lõunasöök						
Külasupp	200	130	4,2	7,77	10,86	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
Ürdivõi	5	29	0,03	3,17	0,04	2

Porgandikook	90	275	2,86	9,6	44,36	1,2,3
Vaarikad	15	5	0,15	0,08	0,87	
Hibiskuseteed	150	0	0	0	0	
Banaan	100	88	1	0,48	20	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	13	0,5	0,15	2,3	
Toororgandisnähid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		666,4	12,03	25,1	97,52	
Koolieine						
Keedetud spagetid	150	228	6,96	4,71	38,56	1
Riivitud juust	20	68	5,46	5,05	0	2
Marjane maitsestatamata jogurt	150	118	4,85	2,99	17,88	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		446	18,18	15,5	57,14	
Reede, 22. mai	Kogus, g/ml	Energia, kcal	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesikud, g	Allergeen
Hommikusöök						
Kaheksaviljajahelbepuder	150	108	3,67	4,99	12,22	1,2
Kirsid	15	7	0,14	0,08	1,49	
Mustõstrateed	150	0	0	0	0	
KOKKU		115	3,81	5,07	13,71	
Lõunasöök						
Keedetud kartul	150	136	2,32	3,16	24,51	2
Ahjus küpsetatud kalafilee koore-majoneesikastmes	75	181	12,78	13,92	1,13	2,4
Kümekaste jogurti-majoneesi-kurgiga	30	54	0,49	4,95	1,78	2,11
Värske salat paprika ja kurgiga	30	23	0,31	1,38	2,3	
Hapukapsasalat	30	14	0,44	0,65	1,64	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ananass	100	49	0,4	0,2	11,31	

Marjatee	150	0	0	0	0	
Seemne-pähklisegu	1	6,4	0,18	0,55	0,14	9
Toorvorgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,91	
KOKKU		562,4	19,74	26,05	61,41	
Koolieine						
Hakklihapitsa	90	257	10,98	15,05	19,31	1,2,3
Kohvijook	150	56	3,25	2,36	5,37	2
Seemne-pähklisegu	5	31	0,93	2,73	0,62	9
KOKKU		344	15,16	20,14	25,3	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		644,4	16,16	28,57	77,88	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		647,45	19,78	25,01	82,98	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		408,6	15,76	20,27	40,99	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		413,4	17,06	21,39	38,15	

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.

