

Mäetaguse Põhikooli menüü 25. - 29. mai 2026

Vanuserühm: 4.-9. klass

Esmaspäev, 25. mai	Kogus	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	200	182	4,91	7,91	22,86	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		258	9,34	11,15	30,05	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	200	247	7,25	5,78	39,7	2
Veisestrooganov	100	191	15,43	11,78	5,7	1,2
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Porgandisalat oliivõliga	30	19	0,23	0,71	2,83	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
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
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	1,93	
KOKKU		799	34,78	28,63	98	
<b>Koolieine</b>						
Naturaalne omlett porgandiga	150	187	11,86	13,97	3,5	2,3
Aurutatud kõõgiviljasegu	25	9	0,5	0,13	1,43	
Marjane maitsestatamata jogurt	200	100	5,73	4,45	9,34	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		373	20,92	22,12	22,35	
<b>Teisipäev, 26. mai</b>						
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	200	182	5,24	7,88	22,45	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		189	5,38	7,9	23,94	
<b>Lõunasöök</b>						
Kala-krevetisupp	250	184	6,73	7,95	21,29	2,4,6
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	57	4,07	4,48	0	2

Puuviljasalat	150	100	0,94	0,48	22,93	
Vahukoor	15	52	0,26	4,54	2,61	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,06	1,76	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		534	16,23	21,5	67,92	
<b>Koolieine</b>						
Rabarberikook	150	314	6,96	3	64,85	1,2,3
Piim	200	111	6,8	5	9,6	2
Õun	150	65	0,3	0,54	14,85	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
KOKKU		522	14,97	11,29	90,01	
<b>Kolmapäev, 27. mai</b>						
	Kogus, g	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Seitsmeviljapuder	200	184	5,87	8,31	21,43	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		258	10,27	11,52	28,3	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud riis	200	255	5,53	4,27	48,02	2
Kalkuniliha köögiviljakastmes	100	112	14,87	5,08	1,69	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Hapukapsasalat	30	20	0,42	1,29	1,59	
Porgandi-ananassisalat	30	13	0,23	0,11	2,7	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Õunamahl	200	198	0,4	0	49	
Aprikoos	100	207	4	0,6	46,42	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		981	29,56	15,5	179,34	
<b>Koolieine</b>						
Makaronid juustuga	250	443	18,87	13,7	61	1,2,3
Tomati-kurgisalat maitsestatamata jogurtikastmega	30	6	0,26	0,08	1,04	2
Hibiskusete	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		526	21,96	17,35	70,12	
<b>Neljapäev, 28. mai</b>						
	Kogus, g/l	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	200	177	5,51	7,91	19,97	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,55	
Marjatee	200	0	0	0	0	
KOKKU		211	5,57	7,91	28,52	
<b>Lõunasöök</b>						
Keedetud kartul	200	154	2,64	3,59	27,86	2
Värskekapsa-hakklisahautis	150	205	11,65	14,75	6,34	
Kurgi-paprikasalat õliivõliga	30	20	0,22	1,33	1,78	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,05	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	200	0	0	0	0	
Ploom	150	69	1,05	0,9	14,13	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
Toororgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		585	19,46	24,65	70,49	
<b>Koolieine</b>						
Kohupiima-jogurtivaht	150	263	12,44	10,03	30,81	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
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	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		480	16,91	14,34	70,43	
<b>Reede, 29. mai</b>						
	Kogus, g/l	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaera-riisipuder	200	183	5,64	8,47	20,94	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Mustsõstratee	200	0	0	0	0	
KOKKU		190	5,75	8,59	22,37	
<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha kartuli-läätsesupp	250	172	6,72	8,78	16,52	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1

Ürdivõi	5	32	0,04	3,55	0,05	2
Mahlane kohupiimakarask	100	214	8,63	10,03	21,66	1,2,3
Õun	150	66	0,3	0,54	14,89	
Tee sidruniga	200	1	0,04	0,02	0,18	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	12	0,5	0,14	2,28	
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
<b>KOKKU</b>		628	19,96	27,05	74,91	
<b>Koolieine</b>						
Kartuli-kanalihasalat	250	246	10,37	18,02	10,9	2,3,11
Kakaojook	200	85	5,22	3,92	7,14	1,2,3
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
<b>KOKKU</b>		408	18,42	25,51	26,13	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		705,4	24	23,47	98,13	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		770,4	22,32	31,45	98,13	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		461,8	18,64	18,12	55,8	
Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		462,6	18,19	20,28	51,82	

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 25. - 29. mai 2026

Vanuserühm: 1.- 3. klass

Esmaspäev, 25. mai	Kogus	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiki	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Riisipuder	150	137	3,69	5,93	17,15	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
<b>KOKKU</b>		212	8,1	9,16	24,26	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud tatar	150	185	5,44	4,33	29,78	2
Veisestrooganov	100	191	15,43	11,78	5,7	1,2
Marineeritud peet	30	17	0,53	0,06	3,7	
Porgandisalat oliivõliga	30	19	0,23	0,71	2,83	
Tomati-punase sibula salat oliivõliga	30	12	0,22	0,7	1,24	
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

Pirn	100	48	0,4	0,4	10,6	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		686	31,07	25,73	80,38	
<b>Koolieine</b>						
Naturaalne omlett porgandiga	150	187	11,86	13,97	3,5	2,3
Aurutatud köögiviljasegu	25	9	0,5	0,13	1,43	
Marjane maitsestatamata jogurt	150	75	4,3	3,34	7,01	2
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		348	19,49	21,01	20,02	
<b>Teisipäev, 26. mai</b>						
	Kogus, g/l	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Maisimannapuder	150	136	3,93	5,91	16,84	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		143	4,07	5,93	18,33	
<b>Lõunasöök</b>						
Kala-krevetisupp	200	151	3,91	6,01	20,43	2,4,6
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Sulatatud juust	20	57	4,07	4,48	0	2
Puuviljasalat	150	100	0,94	0,48	22,93	
Vahukoor	15	52	0,26	4,54	2,61	2
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
PRIA köögivilj: redis	50	10	0,5	0,06	1,76	
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		501	13,41	19,56	67,06	
<b>Koolieine</b>						
Rabarberikook	100	210	4,64	2	43,24	1,2,3
Piim	150	83	5,1	3,75	7,2	2
Õun	100	44	0,2	0,36	9,9	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
KOKKU		369	10,85	8,86	61,05	
<b>Kolmapäev, 27. mai</b>						
	Kogus, g/l	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Seitsmeviljapuder	150	138	4,41	6,23	16,07	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		212	8,81	9,44	22,94	
<b>Lõunasöök</b>						
Aurutatud riis	150	191	4,14	3,2	36,02	2
Kalkuniliha kõogiviljakastmes	90	101	13,39	4,57	1,52	
Värske paprika	30	45	0,39	0,15	10,59	
Hapukapsasalat	30	20	0,42	1,29	1,59	
Porgandi-ananassisalat	30	13	0,23	0,11	2,7	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Õunamahl	150	148	0,03	0	36,75	
Aprikoos	100	207	4	0,6	46,42	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,9	2,76	0,71	9
Toorborgandisnäkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		856	26,32	13,92	154,92	
<b>Koolieine</b>						
Makaronid juustuga	200	354	15,1	10,96	48,8	1,2,3
Tomati-kurgisalat maitsestatamata jogurtikastmega	30	6	0,26	0,08	1,04	2
Hibiskusete	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		437	18,19	14,61	57,92	
<b>Neljapäev, 28. mai</b>						
	Kogus, g/l	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Nisuhelbepuder	150	133	4,13	5,94	14,98	1; 2
Moos	20	34	0,06	0	8,55	
Marjatee	150	0	0	0	0	
KOKKU		167	4,19	5,94	23,53	
<b>Lõunasöök</b>						
Keedetud kartul	150	116	1,98	2,69	20,9	2
Värskekapsa-hakklisahautis	150	205	11,65	14,75	6,34	
Kurgi-paprikasalat õliivõliga	30	20	0,22	1,33	1,78	
Kirsstomatid	30	6	0,17	0,09	1,05	
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Kibuvitsatee	150	0	0	0	0	
Ploom	100	46	0,7	0,6	9,42	

Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		524	18,45	23,45	58,82	
<b>Koolieine</b>						
Kohupiima-jogurtivaht	100	176	8,29	6,69	20,54	2
Kirsid	15	7	0,14	0,02	1,49	
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	0,91	2,75	0,7	9
KOKKU		348	12,26	10,76	50,14	
<b>Reede, 29. mai</b>						
	Kogus, g	Energia, k	Valgud, g	Rasvad, g	Süsivesiku	Allergeen
<b>Hommikusöök</b>						
Kaera-riisipuder	150	137	4,23	6,35	15,7	1,2
Mustikad	15	7	0,11	0,12	1,43	
Mustsõstratee	150	0	0	0	0	
KOKKU		144	4,34	6,47	17,13	
<b>Lõunasöök</b>						
Kanaliha kartuli-läätsestupp	200	138	5,38	7,02	13,21	1
Leivatoodete valik s.h. rukkileib ja seemneleib	40	90	2,62	1,14	16,69	1
Ürdivõi	5	32	0,04	3,55	0,05	2
Mahlane kohupiimakarask	90	192	7,77	9,03	19,49	1,2,3
Õun	100	44	0,2	0,36	9,92	
Tee sidruniga	150	1	0,05	0,02	0,23	
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
PRIA köögivilj: kaalikas	50	12	0,5	0,14	2,28	
Toorporgandisnähkid	25	9	0,2	0,1	1,93	
KOKKU		550	17,67	24,11	64,51	

<b>Koolieine</b>						
Kartuli-kanalihasalat	200	197	8,31	14,41	8,72	2,3,11
Kakaojook	150	64	3,91	2,94	5,36	1,2,3
Kaerasepik	20	45	1,92	0,82	7,38	1
Seemne-pähklisegu	5	32	0,91	2,75	0,71	9
KOKKU		338	15,05	20,92	22,17	
Koolilõuna päeva keskmine (kcal)		623,4	21,38	21,35	85,14	
Koolilõuna 10-päeva keskmine (kcal)		633,9	18,77	24,96	81,51	
Koolieine päeva keskmine (kcal)		386	15,17	15,23	42,26	

Kooieine 10-päeva keskmine (kcal)		397,3	15,47	17,75	41,63
-----------------------------------	--	-------	-------	-------	-------

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.