

05.-09.10.2026_41N

Esmaspäev, 05.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakklihakaste läätsedega	150,00	208,92	9,11	15,76	1,02	8,19
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Keedetud tatar	100,00	179,59	32,59	3,72	3,55	5,71
Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,55	0,60
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	1,25	0,80
Kõrvits, marineeritud	30,00	30,93	7,68	0,03	0,27	0,12
Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50	0,47	0,16	0,29
Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	0,00	3,58
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	675,00	751,61	113,54	24,16	12,35	26,17
Risoto kanalihaga hispaania moodi	300,00	452,08	67,58	14,09	5,31	16,40
Aurutatud lillkapsas, porgand, uba	120,00	72,25	9,28	4,07	3,18	1,79
Teisipäev, 06.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Sealiha porgandiga koorekastmes	150,00	191,01	6,77	13,71	1,05	10,65
Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,44	1,95
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	1,25	0,60
Tomat	50,00	10,95	2,45	0,15	0,70	0,30
Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	1,45	0,55
Hernes	30,00	25,99	5,16	0,21	2,22	1,97
Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,11	0,20
Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00	0,00
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Ploom, kiviga	100,00	46,34	10,96	0,60	1,60	0,70
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	830,00	752,30	105,37	26,73	14,38	30,44
Kana-lillkapsavorm	150,00	172,96	4,71	11,74	1,64	13,37
Tatra-köögiviljahautis	250,00	282,53	50,68	6,18	6,60	9,39
Kolmapäev, 07.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kana-köögiviljahautis	150,00	134,41	4,45	7,35	1,48	13,36
Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	0,83	2,38
Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,44	1,95
Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,55	0,60
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Hapukapsas	50,00	8,60	1,93	0,10	0,85	0,45
Oad, punased, konserveeritud	30,00	32,79	6,18	0,21	2,16	2,63
Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00	0,00
Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,11	0,20
Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	2,70	0,30
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	825,00	675,22	102,87	19,69	14,47	29,80
Pastaroog singiga	300,00	372,92	58,45	10,24	5,09	14,30
Hautatud hapukapsas	120,00	65,03	10,35	2,66	2,43	1,22

Neljapäev, 08.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Majoneesiga üleküpsetatud kala	150,00	193,96	2,45	14,19	0,49	14,36
Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	0,83	2,38
Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	0,80	1,97
Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	1,25	0,60
Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	1,25	0,80
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Kurk, marineeritud	100,00	13,00	2,40	0,10	0,30	0,70
Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,11	0,20
Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00	0,00
Seemneseegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	800,00	741,38	87,56	32,07	9,86	30,52
Kala-kartulivormiroog	300,00	336,50	34,50	12,66	2,96	22,62
Kapsa-peedi-õunahautis	120,00	52,84	13,13	0,19	2,88	1,22
Reede, 09.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakklihasupp	300,00	239,90	16,25	16,67	2,79	7,61
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Mannavaht	150,00	173,54	41,36	0,20	0,50	1,97
Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	0,00	3,30
Õun	150,00	72,11	20,22	0,00	3,86	0,00
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	40,00	96,83	20,81	1,02	3,87	3,03
Toidukord kokku	750,00	662,37	104,31	22,64	11,02	16,24
Kartuli-riisipaprikaga	300,00	147,18	21,46	6,25	2,21	2,37