

12.-16.10.2026_42N

Esmaspäev, 12.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakklihapada valgete ubadega	150,00	263,40	17,30	17,81	2,90	9,93
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	1,78	2,86
Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	1,25	0,60
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	1,45	0,55
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%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Leivavalik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	675,00	749,36	109,95	25,57	13,35	26,60
Koorene kanakaste karriga	150,00	193,81	8,41	13,62	1,20	9,99
Värskekapsa-aedoahautis	120,00	76,59	10,92	3,59	2,84	1,62
Teisipäev, 13.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Sealiha mädarõikakastmes	150,00	200,50	8,46	13,85	0,40	10,70
Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,44	1,95
Keedetud kinoa	100,00	136,20	25,31	2,41	3,18	4,92
Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,55	0,60
Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	1,25	0,80
Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,90	0,25
Mais	30,00	25,43	5,21	0,45	1,59	0,99
Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50	0,47	0,16	0,29
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
Leivavalik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	830,00	743,22	106,66	25,17	14,46	30,41
Kana-köögiviljavorm	150,00	176,38	3,85	11,71	1,21	14,50
Odrakruubi-köögiviljahautis	250,00	257,08	44,98	8,10	8,59	5,40
Kolmapäev, 14.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Tomatine kanakaste	150,00	136,65	5,34	8,66	0,47	9,56
Keedetud bulgur	100,00	176,81	34,16	2,88	3,47	5,31
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
Punane redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,48	0,24
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
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
Leivavalik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	805,00	696,19	107,97	20,79	15,78	28,07
Köögiviljaragu sealihaga	300,00	342,35	29,57	18,38	6,04	17,77
Kikerherne-lillkapsakarri	120,00	117,47	13,99	6,23	4,30	4,02

Neljapäev, 15.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Küpset.kala koore-munakastmes	150,00	163,73	6,68	8,80	0,78	14,85
Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	0,80	1,97
Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	0,83	2,38
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, konserveeritud	50,00	8,95	2,05	0,05	0,75	0,45
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
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Leivavalik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	750,00	707,10	91,43	26,63	10,60	30,75
Riisiroog kalaga	300,00	347,12	54,07	7,65	4,07	17,53
Köögivilja-läätseguljašš	120,00	94,74	13,90	3,09	2,37	4,02
Reede, 16.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Köögiviljasupp, kanalihaga	300,00	226,22	15,11	14,81	3,22	10,09
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Maasika-õunakrõbedik	130,00	312,95	54,03	10,14	3,27	3,08
Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	0,00	3,30
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	2,57	0,00
Leivavalik	40,00	96,83	20,81	1,02	3,87	3,03
Toidukord kokku	680,00	764,06	109,12	30,72	12,93	19,83
Tomatis. kikerherne ja punase oaga	300,00	194,27	27,38	8,22	10,06	7,73
	980,00	958,33	136,50	38,94	22,99	27,56