# 02.-06.11.2026_45N

| **Esmaspäev, 02.11.2026** | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Kiudained, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Hakkliha-koorekaste | 150,00 | 217,20 | 4,87 | 18,28 | 0,42 | 8,51 |
| Keedetud tatar | 100,00 | 179,59 | 32,59 | 3,72 | 3,55 | 5,71 |
| 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 |
| Porgand | 50,00 | 16,20 | 4,25 | 0,10 | 1,45 | 0,30 |
| Nuikapsas | 50,00 | 12,10 | 3,00 | 0,10 | 0,90 | 0,25 |
| Aeduba | 50,00 | 13,50 | 3,20 | 0,05 | 1,50 | 0,85 |
| 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 |
| Must tee, sidruniga | 150,00 | 0,39 | 0,09 | 0,00 | 0,00 | 0,01 |
| Täisteraleib, seemneleib, sepik | 30,00 | 72,62 | 15,61 | 0,77 | 2,90 | 2,27 |
| Toidukord kokku | 895,00 | 770,20 | 107,86 | 27,98 | 13,34 | 28,47 |
| Pilaff  kanalihaga | 300,00 | 450,28 | 64,16 | 15,25 | 5,18 | 16,70 |
| Kapsa-peedi-õunahautis | 120,00 | 52,84 | 13,13 | 0,19 | 2,88 | 1,22 |
| **Teisipäev, 03.11.2026** | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Kiudained, g | Valgud, g |
| Sealiha sinepikastmes | 150,00 | 210,84 | 6,88 | 15,92 | 0,56 | 10,30 |
| 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 |
| Kaalikas | 30,00 | 10,69 | 2,74 | 0,03 | 0,87 | 0,33 |
| Kõrvits, marineeritud | 30,00 | 30,93 | 7,68 | 0,03 | 0,27 | 0,12 |
| Salatikaste meega | 10,00 | 23,39 | 5,00 | 0,31 | 0,11 | 0,20 |
| Õli-palsamiäädikakaste | 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 |
| Keefir, R 2,5% | 150,00 | 82,47 | 6,68 | 3,81 | 0,00 | 5,37 |
| Banaan, koorega | 100,00 | 67,58 | 16,00 | 0,20 | 0,70 | 0,80 |
| Täisteraleib, seemneleib, sepik | 20,00 | 48,42 | 10,41 | 0,51 | 1,94 | 1,51 |
| Toidukord kokku | 800,00 | 778,53 | 104,80 | 29,81 | 11,34 | 28,48 |
| Tatrapada kanalihaga | 300,00 | 421,35 | 59,59 | 10,56 | 4,13 | 24,07 |
| Läätse-kõrvitsakarri kikerhernega | 120,00 | 146,05 | 18,00 | 6,52 | 4,72 | 6,21 |
| **Kolmapäev, 04.11.2026** | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Kiudained, g | Valgud, g |
| Kanaliha magushapus kastmes | 150,00 | 170,55 | 13,08 | 9,08 | 1,50 | 9,88 |
| 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 |
| 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 |
| Peet, keedetud | 50,00 | 20,40 | 4,70 | 0,10 | 1,25 | 0,80 |
| Hernes | 50,00 | 43,31 | 8,60 | 0,35 | 3,70 | 3,29 |
| Salatikaste meega | 10,00 | 23,39 | 5,00 | 0,31 | 0,11 | 0,20 |
| Õli-palsamiäädikakaste | 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 |
| Täisteraleib, seemneleib, sepik | 20,00 | 48,42 | 10,41 | 0,51 | 1,94 | 1,51 |
| Toidukord kokku | 835,00 | 747,31 | 120,02 | 21,16 | 18,79 | 29,51 |
| Makaronid singi ja munaga | 300,00 | 512,23 | 58,40 | 21,11 | 2,87 | 23,60 |
| Haut.kaalikas ja porgand meega | 120,00 | 124,38 | 17,55 | 6,27 | 3,29 | 1,11 |

| **Neljapäev, 05.11.2026** | 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 |
| Hiina kapsas | 50,00 | 6,95 | 1,30 | 0,05 | 0,55 | 0,60 |
| Lillkapsas | 50,00 | 16,65 | 4,08 | 0,10 | 1,10 | 1,00 |
| 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 |
| 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 |
| Keefir, R 2,5% | 150,00 | 82,47 | 6,68 | 3,81 | 0,00 | 5,37 |
| Täisteraleib, seemneleib, sepik | 30,00 | 72,62 | 15,61 | 0,77 | 2,90 | 2,27 |
| Toidukord kokku | 750,00 | 701,57 | 86,50 | 28,30 | 9,51 | 30,57 |
| Guljašš kalafileest | 150,00 | 168,13 | 7,57 | 9,05 | 0,61 | 14,41 |
| Köögiviljarisoto | 250,00 | 474,17 | 97,22 | 6,40 | 7,32 | 10,67 |
| | | | | | | |
| **Reede, 06.11.2026** | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Kiudained, g | Valgud, g |
| Minestronesupp ubadega | 300,00 | 308,34 | 30,80 | 17,43 | 5,56 | 9,86 |
| Hapukoor, R 20% | 10,00 | 22,18 | 0,38 | 2,15 | 0,00 | 0,33 |
| Kohupiimakreem kakaoga | 130,00 | 159,21 | 17,92 | 4,75 | 1,25 | 11,81 |
| Aedmarjamoos | 20,00 | 44,00 | 11,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Õun | 150,00 | 72,11 | 20,22 | 0,00 | 3,86 | 0,00 |
| Täisteraleib, seemneleib, sepik | 40,00 | 96,83 | 20,81 | 1,02 | 3,87 | 3,03 |
| Toidukord kokku | 650,00 | 702,68 | 101,13 | 25,36 | 14,54 | 25,03 |
| Köögiviljasupp nuudlitega, lihata | 300,00 | 179,66 | 27,90 | 6,50 | 3,22 | 4,04 |
| | | | | | | |