09.-13.11.2026_46N

Esmaspäev, 09.11.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Bolognese kaste	150,00	234,06	11,60	17,64	1,75	8,12
Keedetud makaron	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
Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	1,45	0,55
Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	1,25	0,80
Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,45	0,20
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
Tee sidruniga, suhkruta	150,00	0,59	0,13	0,01	0,08	0,03
Täisteraleib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	845,00	745,44	109,94	25,43	12,26	25,39
Risoto kanalihaga	300,00	418,55	60,38	13,90	4,22	15,10
Haut. köögivili koorekastmes	120,00	75,20	9,83	3,84	2,83	2,01
Teisipäev, 10.11.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kanakaste porgandi ja ubadega	150,00	163,76	7,06	9,96	1,46	12,21
Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,44	1,95
Keedetud bulgur	100,00	176,81	34,16	2,88	3,47	5,31
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
Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,90	0,25
Oad, punased, konserv.	30,00	32,79	6,18	0,21	2,16	2,63
Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50	0,47	0,16	0,29
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
Banaan, koorega	100,00	67,58	16,00	0,20	0,70	0,80
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	825,00	782,82	114,63	24,72	14,70	32,80
Kartuli-kruubipuder sealihaga	300,00	351,32	49,24	12,26	4,59	13,31
Mesised ahjuköögiviljad	120,00	84,60	15,24	2,71	3,28	1,50
Kolmapäev, 11.11.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Sealiha punases kastmes	150,00	203,26	11,12	11,96	1,21	13,39
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
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
Punane redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,48	0,24
Mais	30,00	25,43	5,21	0,45	1,59	0,99
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
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	2,70	0,30
Täisteraleib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	805,00	729,81	107,37	23,86	16,31	30,53
Riisi-hakklihahautis	300,00	507,68	60,25	24,18	5,10	14,81
Tatra-värskekapsapada	250,00	239,98	41,11	6,65	6,86	7,40

Neljapäev, 12.11.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kala vormiroog brokoliga	150,00	173,37	10,56	8,40	1,63	14,71
Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	0,80	1,97
Keedetud kuskuss	100,00	154,10	29,60	2,10	1,20	4,80
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
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Kurk, konserveeritud	50,00	12,48	2,55	0,30	0,90	0,35
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
Täisteraleib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	750,00	719,07	94,94	25,57	11,27	32,95
Kala koore-munakastmes	150,00	163,73	6,68	8,80	0,78	14,85
Värskekapsahautis õuntega	120,00	58,35	10,90	1,86	3,02	1,11
Reede, 13.11.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Rassolnik, sealihaga	300,00	239,84	22,23	12,64	3,24	10,90
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Kissell kuivatatud puuviljadest	200,00	173,03	43,60	0,19	1,92	0,99
Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,00	0,62
Õun	120,00	57,69	16,18	0,00	3,08	0,00
Täisteraleib, seemneleib, sepik	40,00	96,83	20,81	1,02	3,87	3,03
Toidukord kokku	700,00	688,53	109,39	23,98	12,12	15,87
Kartuli-riisisupp paprikaga	300,00	147,18	21,46	6,25	2,21	2,37