

07.-11.09.2026_37N

Esmaspäev	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 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
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
Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	3,66	2,01
Toidukord kokku	695,00	742,72	110,91	24,98	12,94	25,10
Kanakaste	150,00	163,76	7,06	9,96	1,46	12,21
Köögiviljarisoto	250,00	474,17	97,22	6,40	7,32	10,67
Teisipäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Koorene kanahautis kapsaga	150,00	163,74	7,42	10,81	2,36	10,45
Keedetud riis	150,00	220,70	42,07	4,52	1,24	3,56
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
Kurk	50,00	4,90	1,05	0,00	0,35	0,35
Oad, punased, konserv.	30,00	32,79	6,18	0,21	2,16	2,63
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
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
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,83	0,67
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	780,00	756,46	106,70	27,11	12,66	27,84
Tatrapada singiga	250,00	284,94	40,14	8,94	4,00	13,00
Porgand ja hernes koorekastm	120,00	80,86	10,69	3,89	3,34	2,43
Kolmapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Guljašš	150,00	171,85	7,20	11,41	0,60	10,40
Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	1,36	4,92
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
Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	1,45	0,55
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
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
Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	3,66	2,01
Toidukord kokku	845,00	723,36	109,72	23,31	14,77	27,04
Kana-köögiviljavorm	150,00	176,38	3,85	11,71	1,21	14,50
Peedihautis õuntega	120,00	93,82	13,95	4,34	2,89	1,25

Neljapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Küpset. kala koorekastmes	150,00	171,42	7,27	9,96	0,64	13,50
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
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
Tomat	50,00	10,95	2,45	0,15	0,70	0,30
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-palsamiädikakaste	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
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,83	0,67
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	730,00	717,43	91,32	28,23	10,21	29,69
Tuunikalapasta	300,00	396,32	60,45	7,88	4,26	23,04
Mesised ahjuköögiviljad	120,00	84,60	15,24	2,71	3,28	1,50
Reede	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Seljanka	300,00	241,20	16,17	14,88	1,37	11,33
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Marjatarretis	130,00	114,42	25,56	0,42	3,60	3,90
Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,00	0,62
Õun	150,00	72,11	20,22	0,00	3,86	0,00
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,66	1,34
Toidukord kokku	660,00	646,26	89,31	26,72	12,93	18,87
Suvikõrvitsapüreesupp	300,00	97,67	10,79	4,35	1,98	4,88