

14.-18.09.2026_38N

Esmaspäev 14.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakklihapada ubadega	150,00	256,29	12,48	19,21	3,08	9,94
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	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	760,75	111,35	26,56	14,47	26,42
Strooganov kanalihast	150,00	200,72	6,87	14,45	0,54	11,08
V.kapsa-maisi-porgandihautis	120,00	64,89	10,55	2,53	2,95	1,51
Teisipäev 15.09.2026	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 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
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
Aeduba	50,00	13,50	3,20	0,05	1,50	0,85
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
Ploomid	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
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	840,00	768,97	106,15	28,46	13,93	29,69
Tatrapada kanalihaga	300,00	421,35	59,59	10,56	4,13	24,07
Pilaff ubadega	250,00	335,57	62,16	7,58	6,81	8,09
Kolmapäev 16.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hautatud kanaliha köögiviljaga	150,00	157,82	6,38	8,94	1,94	14,28
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
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
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
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	10,00	23,50	5,57	0,11	1,22	0,67
Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,66	1,34
Toidukord kokku	825,00	708,14	104,64	22,05	14,36	31,27
Singi-koorekaste	150,00	141,45	7,08	9,07	0,57	8,17
Kikerherne-lillkapsakarri	120,00	117,47	13,99	6,23	4,30	4,02

Neljapäev 17.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Azuu kanalihaga	150,00	156,42	11,33	7,78	1,34	10,94
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
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-palsamäädikakaste	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
Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	1,22	0,67
Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,66	1,34
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	750,00	692,89	93,29	26,03	10,44	26,59
Sealiha-köögiviljahautis	150,00	174,03	7,46	12,21	2,61	9,91
Kuskuss köögiviljaga	250,00	368,18	67,79	6,51	4,94	12,10
Reede 18.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kuldne kalasupp	300,00	181,11	11,74	8,95	1,86	14,34
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Kamavaht	130,00	260,27	32,77	12,54	1,61	4,89
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
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	650,00	677,08	96,91	24,93	11,43	22,24
Läätse-köögiviljasupp	300,00	258,21	36,16	9,72	5,84	9,46