

21.-25.09.2026_39N

Esmaspäev 21.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakkliha-köögivilja pajaroog	150,00	199,28	12,79	11,65	1,70	11,69
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Keedetud tatar	100,00	179,59	32,59	3,72	3,55	5,71
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
Mais	20,00	15,41	3,08	0,30	0,58	0,42
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%	100,00	54,98	4,45	2,54	0,00	3,58
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	665,00	758,47	112,72	24,05	13,98	29,88
Kana-kõrvitsarisoto	300,00	391,75	54,27	12,52	4,61	17,81
Värskekapsahautis õuntega	120,00	58,35	10,90	1,86	3,02	1,11
Teisipäev 22.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kanaliha köögivilja ja kikerhernega	150,00	155,27	8,58	9,15	3,17	11,26
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, punane	50,00	14,77	3,37	0,10	1,25	0,75
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
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
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
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	850,00	774,05	126,40	20,54	17,82	30,53
Magushapu sealiha	150,00	218,76	12,42	13,60	1,70	12,51
Tatra-peedihautis	250,00	249,54	44,16	5,87	5,33	7,69
Kolmapäev 23.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kurzemes strooganov	150,00	222,90	11,54	14,26	0,73	12,46
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
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
Tomat	50,00	10,95	2,45	0,15	0,70	0,30
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-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
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	825,00	738,06	107,77	24,27	13,99	30,03
Kanahautis valgete ubadega	150,00	182,65	18,37	7,53	2,80	11,74
Bulguri-hernehautis	250,00	309,83	56,91	6,38	8,38	10,40

Neljapäev 24.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kalavorm juustukastmega	150,00	163,21	7,93	8,71	0,98	13,76
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
Kurk	50,00	4,90	1,05	0,00	0,35	0,35
Punane uba (konserv)	30,00	15,90	3,33	0,09	1,74	1,32
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
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	730,00	694,06	88,34	26,48	9,99	30,59
Riisiroog kala ja tomatiga	300,00	355,94	56,80	7,28	3,33	17,50
Hautatud kaalikas-porgand meega	120,00	124,38	17,55	6,27	3,29	1,11
Reede 25.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kana-kartuli-riisisupp	300,00	260,55	27,74	12,85	2,27	9,65
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Kohupiima-banaanivaht	130,00	198,68	21,43	6,25	0,29	14,33
Aedmarjamoos	20,00	44,00	11,00	0,00	0,00	0,00
Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	0,00	3,58
Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	2,57	0,00
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	40,00	96,83	20,81	1,02	3,87	3,03
Toidukord kokku	700,00	725,31	99,29	24,81	9,01	30,92
Köögiviljapüreesupp	300,00	125,00	11,92	8,47	2,53	1,57