

28.09.-02.10.2026_40N

Esmaspäev, 28.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Singi-koorekaste	150,00	141,45	7,08	9,07	0,57	8,17
Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	1,36	4,92
Keedetud tatar	100,00	179,59	32,59	3,72	3,55	5,71
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
Kikerhernes, konserv	30,00	34,95	5,73	0,75	1,86	2,25
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
Toidukord kokku	725,00	768,69	110,03	25,67	12,50	30,64
Kanahautis porgandiga	150,00	140,11	10,67	5,25	1,56	13,34
Riisi-köögiviljahautis ubadega	250,00	284,27	53,71	5,73	4,69	6,81
Teisipäev, 29.09.2026	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 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
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	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	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
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
Toidukord kokku	810,00	751,35	110,31	24,97	12,17	28,11
Bulguri-kanahautis	300,00	457,81	68,64	12,07	8,94	23,12
Koorene nuikapsahautis	120,00	82,11	7,59	5,96	2,30	0,67
Kolmapäev, 30.09.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Värskekapsa-hakklihahautis	150,00	228,47	7,31	18,39	2,27	9,61
Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,44	1,95
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
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
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	845,00	728,14	104,91	26,90	13,55	24,32
Kanaliha magushapus kastmes	150,00	170,55	13,08	9,08	1,50	9,88
Suvikõrvitsa-kikerhernepasta	250,00	313,41	54,04	7,23	5,60	10,86

Neljapäev, 01.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Kala-tomativormroog	150,00	160,47	5,89	10,24	0,82	11,59
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
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
Valge redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,48	0,24
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-palsamiädikakaste	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
Täistera rukkileib, seemneleib, sepik	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	710,00	704,95	90,11	28,16	11,34	28,47
Pilaff kalafileega	300,00	365,79	60,31	8,02	4,84	15,51
Ürdised ahjuköögiviljad	120,00	70,45	11,62	2,82	3,91	1,63
Reede, 02.10.2026	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Peedi-hakklihasupp läätsedega	300,00	281,19	26,04	16,10	4,48	10,29
Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,00	0,33
Magus riisipuder	130,00	186,99	32,78	4,62	0,60	3,88
Kissell kirsimahlast	100,00	96,82	24,27	0,02	0,36	0,22
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	30,00	72,62	15,61	0,77	2,90	2,27
Toidukord kokku	770,00	762,87	117,01	26,19	10,91	20,57
Tomati-paprikasupp nuudlitega	300,00	201,88	26,80	9,59	3,47	3,82