

12.-16.01.2026_3N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Bolognese kaste	150.00	235.43	11.92	17.64	8.13
	Keedetud makaronid	150.00	188.90	39.53	0.95	6.46
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	690.00	729.41	103.29	27.00	24.22
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150.00	200.72	6.87	14.45	11.08
	Keedetud riis, sõmer	150.00	220.70	42.07	4.52	3.56
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Valge redis	30.00	4.47	1.05	0.03	0.24
	Oad, punased, konserv	30.00	32.79	6.18	0.21	2.63
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	755.00	737.95	103.46	26.70	27.56
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedisupp s.liha ja läätsedega	300.00	242.34	24.17	11.00	14.03
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kakaovaht	120.00	234.33	20.78	13.47	7.99
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Toidukord kokku	640.00	700.21	95.03	27.92	25.48

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala koore-munakastmes	150.00	163.73	6.68	8.80	14.85
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	Mais	30.00	25.43	5.21	0.45	0.99
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	725.00	699.20	88.78	26.87	30.89
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, hakklihaga	300.00	266.63	25.07	15.26	8.74
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Marjatarretis	120.00	105.62	23.59	0.39	3.60
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19	7.97	0.62
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Toidukord kokku	650.00	662.88	96.24	27.07	15.98