

26.-30.01.2026_5N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-köögivilja pajaroog	150.00	199.28	12.79	11.65	11.69
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar, sõmer	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Mais	20.00	15.41	3.08	0.30	0.42
	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
	Toidukord kokku	710.00	773.84	112.81	25.15	31.31
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kurzemes strooganov	150.00	222.90	11.54	14.26	12.46
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Peakapsas, punane	50.00	14.77	3.37	0.10	0.75
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	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	825.00	767.96	114.45	25.19	29.81
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hapukapsasupp hakklihaga	300.00	275.69	16.49	20.87	7.03
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiima-banaanivaht	130.00	198.68	21.43	6.25	14.33
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	40.00	94.00	22.28	0.44	2.68
	Toidukord kokku	650.00	706.66	91.81	29.71	24.37

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm köögiviljaga	150.00	172.72	3.85	10.57	16.15
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Kurk, marineeritud	50.00	6.50	1.20	0.05	0.35
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	755.00	704.58	92.04	25.49	32.37
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Talupojasupp, sealihaga	300.00	236.16	18.34	14.00	10.63
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Karamellkissell	200.00	250.21	47.89	4.16	5.37
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Õun	100.00	48.08	13.48	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	670.00	698.02	111.89	21.60	19.01



