

## 09.-13.03.2026\_11N

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	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar	50.00	89.80	16.30	1.86	2.86
	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	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	690.00	732.39	108.74	24.83	25.02
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Koorene kanahautis kapsaga	150.00	150.41	6.49	10.28	9.12
	Keedetud riis	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, konserveeritud	30.00	32.79	6.18	0.21	2.63
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	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	711.49	100.74	26.25	25.50
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Külasupp	300.00	235.43	27.16	10.43	10.18
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kakaokissell	200.00	230.78	37.62	6.15	7.21
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	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	669.76	108.90	20.02	20.69

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Tuunikalapasta	300.00	396.32	60.45	7.88	23.04
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Lillkapsas	50.00	16.65	4.08	0.10	1.00
	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	775.00	789.21	115.59	22.93	37.46
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka	300.00	241.20	16.17	14.88	11.33
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Marjatarretis	130.00	114.42	25.56	0.42	3.90
	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	660.00	646.25	89.31	26.72	18.87