

23.-27.03.2026_13N

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	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%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	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	660.00	746.35	110.58	23.88	29.52
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kanakaste porgandi ja ubadega	150.00	163.76	7.06	9.96	12.21
	Keedetud riis	150.00	220.70	42.07	4.52	3.56
	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
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	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	795.00	732.81	114.31	22.12	27.02
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihasupp, segahakklihast	300.00	239.90	16.25	16.67	7.61
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Mannavaht	150.00	173.54	41.36	0.20	1.97
	Piim, R 2,5%	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	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
	Toidukord kokku	840.00	696.17	99.41	26.19	20.59

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
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud kuskuss	100.00	154.10	29.60	2.10	4.80
	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, konserveeritud	50.00	8.95	2.05	0.05	0.45
	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	745.00	710.94	88.02	27.32	34.13
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-tomatisupp läätседega	300.00	280.27	25.65	14.95	12.53
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	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
	Keefir, R 2,5%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	690.00	718.69	93.10	26.22	32.77