

19.-23.01.2026_4N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150.00	256.29	12.48	19.21	9.94
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar, sõmer	50.00	89.80	16.30	1.86	2.86
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Kõrvits, marineeritud	30.00	30.93	7.68	0.03	0.12
	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	670.00	728.43	103.73	26.38	26.24
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha sinepikastmes	150.00	210.84	6.88	15.92	10.30
	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
	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	30.00	7.26	1.80	0.06	0.15
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiädikakaste	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	805.00	771.98	105.36	30.08	27.20
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kuldne kalasupp	300.00	187.00	11.75	10.14	13.13
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimavorm	100.00	183.46	20.34	7.26	9.34
	Kissell kirsimahlast	150.00	104.64	26.14	0.00	0.21
	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	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Toidukord kokku	850.00	725.21	99.56	24.66	31.06

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Azuu kanalihaga	150.00	156.42	11.33	7.78	10.94
	Kartulipüree	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud kuskuss	100.00	154.10	29.60	2.10	4.80
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Hapukapsas	50.00	8.60	1.93	0.10	0.45
	Kikerhernes	30.00	23.70	4.86	0.39	1.29
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	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	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	735.00	718.82	98.41	25.41	30.58
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisisupp	300.00	245.92	27.50	12.00	8.21
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kamavaht	120.00	240.25	30.24	11.58	4.52
	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	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Toidukord kokku	580.00	664.51	97.04	26.48	15.37