

02.-06.02.2026_6N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150.00	137.00	7.01	8.62	8.14
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12	3.22	4.92
	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
	Valge redis	50.00	7.45	1.75	0.05	0.40
	Kikerhernes vees	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	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Toidukord kokku	720.00	747.39	109.61	24.75	28.85
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Makaronid hakklihaga	300.00	502.10	58.14	22.68	17.81
	Keedetud kartul	50.00	37.57	8.66	0.05	0.97
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	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
	Aeduba	30.00	8.10	1.92	0.03	0.51
	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%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	765.00	786.65	112.12	28.55	27.98
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedisupp sealiha ja munaga	300.00	280.65	20.38	16.89	12.90
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Magus riisipuder	130.00	186.99	32.78	4.62	3.88
	Kissell kirsimahlast	150.00	145.24	36.41	0.03	0.33
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Toidukord kokku	720.00	755.33	119.39	24.44	19.45

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Guljašš kalafileeest	150.00	168.13	7.57	9.05	14.41
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	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
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	Kurk, konserveeritud	50.00	12.48	2.55	0.30	0.35
	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	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	717.54	91.10	27.93	30.48
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
	Jogurti-maasikatarretis	130.00	146.54	21.65	4.76	4.61
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Toidukord kokku	650.00	625.12	89.47	23.52	18.95