

02.-06.03.2026_10N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-koorekaste	150.00	217.20	4.87	18.28	8.51
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Aeduba	50.00	13.50	3.20	0.05	0.85
	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	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Sepik, mitmeviljajahust	10.00	25.62	5.12	0.28	0.79
	Toidukord kokku	740.00	758.25	105.20	27.55	28.78
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha-hapukapsapada	150.00	170.20	9.96	10.39	10.41
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	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
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õun	150.00	72.11	20.22	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	845.00	751.42	115.73	24.77	24.46
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsaborš sealihaga	300.00	242.20	21.72	13.27	11.03
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem	100.00	108.00	13.16	2.50	8.20
	Kissell kirsimahlast	100.00	96.82	24.27	0.02	0.22
	Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
	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	700.00	626.56	98.24	19.23	22.91

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
	Lillkapsas	50.00	16.65	4.08	0.10	1.00
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05	0.05	0.45
	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	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	755.00	688.81	94.31	23.53	30.93
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
	Maasika-õunakrõbedik	120.00	288.87	49.88	9.36	2.84
	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
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Toidukord kokku	650.00	709.84	107.68	26.33	16.02