

09.-13.02.2026_7N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150.00	263.40	17.30	17.81	9.93
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12	3.22	4.92
	Keedetud riis	50.00	73.57	14.02	1.51	1.19
	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
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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
	Toidukord kokku	630.00	721.26	104.95	25.85	22.81
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Koorene kanakaste karriga	150.00	193.81	8.41	13.62	9.99
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12	3.22	4.92
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	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
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	815.00	767.84	108.26	27.93	28.92
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hartšoo	300.00	230.52	24.09	10.66	10.60
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kissell kuivatatud puuviljadest	200.00	173.03	43.60	0.19	0.99
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19	7.97	0.62
	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	730.00	682.03	112.97	22.27	15.67

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm juustukastmega	150.00	163.21	7.93	8.71	13.76
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	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
	Kurk, marineeritud	50.00	6.50	1.20	0.05	0.35
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	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	755.00	717.21	94.52	26.92	29.88
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-tomatisupp	300.00	248.27	20.66	14.72	9.43
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Marja-odrajahuvaht	150.00	189.45	45.21	0.72	2.01
	Piim, R 2,5%	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	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	750.00	687.21	112.57	21.49	17.75