

16.-20.02.2026_8N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Tomatine hakklihakaste	150.00	214.07	5.79	18.09	7.29
	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
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	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	720.00	765.49	108.53	27.35	28.55
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hernesupp sealihaga	300.00	280.64	31.62	10.62	17.72
	Vahukoorekukkel	70.00	233.61	31.24	10.29	4.73
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Tee sidruniga	200.00	0.52	0.12	0.00	0.01
	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	760.00	684.29	104.00	22.21	25.14
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300.00	261.85	21.66	14.68	12.10
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem kakaoga	130.00	159.21	17.92	4.75	11.81
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Toidukord kokku	660.00	669.80	94.50	23.42	28.05

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala-tomativormroog	150.00	160.47	5.89	10.24	11.59
	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
	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	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	755.00	708.76	90.92	28.45	27.81
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kanaliha koorekastmes	150.00	169.22	5.49	12.17	9.58
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Mais	30.00	25.43	5.21	0.45	0.99
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	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	825.00	722.18	110.34	23.28	25.49