# 06.-10.04.2026_15N

| Esmaspäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lõunasöök: | Hakklihakaste läätsedega | 150.00 | 261.21 | 11.66 | 19.50 | 10.43 |
| | 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 |
| | 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 |
| | 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% | 100.00 | 54.98 | 4.45 | 2.54 | 3.58 |
| | Rukkileib, täistera | 30.00 | 70.50 | 16.71 | 0.33 | 2.01 |
| | Toidukord kokku | 620.00 | 700.29 | 98.40 | 25.45 | 25.20 |
| | | | | | | |
| Teisipäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök: | Kurzemes strooganov | 150.00 | 222.90 | 11.54 | 14.26 | 12.46 |
| | Keedetud makaronid | 100.00 | 125.93 | 26.36 | 0.63 | 4.31 |
| | Keedetud kartul | 100.00 | 75.13 | 17.32 | 0.10 | 1.95 |
| | 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 |
| | 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 | 753.86 | 107.48 | 25.93 | 30.53 |
| | | | | | | |
| Kolmapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök: | Minestronesupp, hakklihaga | 300.00 | 295.78 | 28.73 | 16.73 | 9.29 |
| | Hapukoor, R 20% | 10.00 | 22.18 | 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 | 100.00 | 39.98 | 11.94 | 0.00 | 0.30 |
| | Rukkileib, täistera | 30.00 | 70.50 | 16.71 | 0.33 | 2.01 |
| | Seemneleib | 10.00 | 25.20 | 4.83 | 0.54 | 0.67 |
| | Toidukord kokku | 600.00 | 656.85 | 91.51 | 24.50 | 24.42 |
| | | | | | | |

| Neljapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Lõunasöök: | Majoneesiga üleküpset. kala | 150.00 | 193.96 | 2.45 | 14.19 | 14.36 |
| | Keedetud riis, sõmer | 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 | 100.00 | 13.00 | 2.40 | 0.10 | 0.70 |
| | Salatikaste meega | 10.00 | 23.39 | 5.00 | 0.31 | 0.20 |
| | 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 |
| | 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 | 800.00 | 739.26 | 88.66 | 31.63 | 30.26 |
| | | | | | | |
| Reede | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
| Lõunasöök: | Hapukapsasupp, sealihaga | 300.00 | 197.79 | 15.12 | 12.42 | 7.92 |
| | Hapukoor, R 20% | 10.00 | 22.18 | 0.38 | 2.15 | 0.33 |
| | Rabarberi-maasikakissell | 200.00 | 139.13 | 34.77 | 0.23 | 0.14 |
| | Vahukoor | 30.00 | 98.95 | 6.19 | 7.97 | 0.62 |
| | 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 | 730.00 | 627.56 | 97.48 | 24.07 | 11.69 |
| | | | | | | |