

27.-30.04.2026_18N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Bolognese kaste	150.00	234.06	11.60	17.64	8.12
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar	50.00	89.80	16.30	1.86	2.86
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	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%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	690.00	731.03	108.41	24.83	25.00
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalaseljanka kartuliga	300.00	213.18	19.07	9.80	13.35
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Mannavaht	150.00	173.54	41.36	0.20	1.97
	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	636.21	107.13	16.04	21.63
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150.00	200.72	6.87	14.45	11.08
	Keedetud riis	150.00	220.70	42.07	4.52	3.56
	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
	Kikerhernes vees	30.00	23.70	4.86	0.39	1.29
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	775.00	743.09	106.53	26.52	26.78
Neljapäev	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	22.18	0.38	2.15	0.33
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Täisterasepik	10.00	27.90	5.50	0.34	1.00
	Toidukord kokku	340.00	342.68	37.26	16.84	13.70