

04.-08.05.2026_19N

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
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Aeduba	30.00	8.10	1.92	0.03	0.51
	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	750.73	104.37	27.36	28.32
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-köögiviljavorm	150.00	176.38	3.85	11.71	14.50
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	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
	Valge redis	30.00	4.47	1.05	0.03	0.24
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Banaan, koorega	100.00	54.07	12.80	0.16	0.64
	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	825.00	770.25	110.51	25.85	29.85
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Köögiviljasupp, kanalihaga	300.00	226.22	15.11	14.81	10.09
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Kamavaht	120.00	240.25	30.24	11.58	4.52
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	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	730.00	725.60	92.06	32.67	22.62

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	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
	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	15.00	35.08	7.50	0.47	0.29
	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	750.00	713.06	89.90	28.29	30.10
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300.00	208.71	19.95	12.01	6.53
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	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
	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	672.39	111.14	23.62	11.16