

11.-15.05.2026_20N

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 tatar	50.00	89.80	16.30	1.86	2.86
	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
	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%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	670.00	776.03	112.31	27.57	26.86
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Koorene kanahautis kapsaga	150.00	150.41	6.49	10.28	9.12
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	Mais	30.00	25.43	5.21	0.45	0.99
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Banaan	100.00	67.58	16.00	0.20	0.80
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	40.00	94.00	22.28	0.44	2.68
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	835.00	758.83	114.30	25.03	26.60
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, 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
	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	650.00	690.69	99.05	24.93	24.12

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Guljašš kalafileest	150.00	168.13	7.57	9.05	14.41
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud kuskuss	100.00	154.10	29.60	2.10	4.80
	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
	Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05	0.05	0.45
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	745.00	701.58	87.84	26.66	32.39
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisipupp	300.00	260.55	27.74	12.85	9.65
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Jogurti-maasikatarretis	130.00	152.72	21.66	5.31	4.86
	Maasikakaste	30.00	33.03	8.14	0.16	0.00
	Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
	Rukkileib, täistera	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Toidukord kokku	660.00	627.55	95.89	22.20	17.97