

## 18.-22.05.2026\_21N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-köögivilja pajaroog	150.00	199.28	12.79	11.65	11.69
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12	3.22	4.92
	Keedetud tatar	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
	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
	Mais	20.00	15.41	3.08	0.30	0.42
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Keefir, R 2,5%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Toidukord kokku	650.00	761.64	109.52	25.93	29.46
	% päevast	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00
Kokku		650.00	761.64	109.52	25.93	29.46
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Azuu kanalihaga	150.00	156.42	11.33	7.78	10.94
	Keedetud riis	150.00	220.70	42.07	4.52	3.56
	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
	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-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Banaan, koorega	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	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	795.00	736.38	109.17	24.24	26.26
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsasupp, sealihaga	300.00	203.46	13.85	12.66	10.09
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Magus riisipuder	130.00	186.99	32.78	4.62	3.88
	Kissell kirsimahlast	150.00	145.24	36.41	0.03	0.33
	Õun	100.00	48.08	13.48	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	703.34	117.70	20.75	17.31

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm juustukastmega	150.00	163.21	7.93	8.71	13.76
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	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%	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	735.00	709.62	100.92	23.18	29.74
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp läätsede	300.00	281.19	26.04	16.10	10.29
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Kohupiima-banaanivaht	130.00	198.68	21.43	6.25	14.33
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94	0.00	0.30
	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	600.00	683.43	91.59	25.80	27.92