

25.-29.05.2026_22N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150,00	141,45	7,08	9,07	8,17
	Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	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
	Kaalikas	30,00	10,69	2,74	0,03	0,33
	Kõrvits, marineeritud	30,00	30,93	7,68	0,03	0,12
	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
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	700,00	721,81	109,73	22,23	27,01
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha mädarõikakastmes	150,00	200,50	8,46	13,85	10,70
	Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,95
	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
	Hapukapsas	50,00	8,60	1,93	0,10	0,45
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	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	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	845,00	750,55	110,28	24,86	27,12
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-nuudlisupp	300,00	219,08	21,25	10,98	9,79
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,33
	Kakaovaht	130,00	253,86	22,51	14,60	8,66
	Aedmarjamoos	20,00	44,00	11,00	0,00	0,00
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	600,00	673,09	89,35	28,17	21,76

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala koore-munakastmes	150,00	163,73	6,68	8,80	14,85
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	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	12,48	2,55	0,30	0,35
	Õli-palsamiädikakaste	10,00	71,09	0,33	7,75	0,01
	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
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	Toidukord kokku	755,00	735,88	90,78	30,31	30,40
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka	300,00	241,20	16,17	14,88	11,33
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,18	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem	100,00	129,60	15,79	3,00	9,84
	Kissell kirsimahlast	100,00	96,82	24,27	0,02	0,22
	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	700,00	659,32	97,63	21,35	24,40