

01.-04.06.2026_23N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	üsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150.00	256.29	12.48	19.21	9.94
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud riis	50.00	73.57	14.02	1.51	1.19
	Varajane kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	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	718.94	102.59	26.09	24.36
	Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	üsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök:	Guljašš	150.00	171.85	7.20	11.41	10.40
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	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
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	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	67.58	16.00	0.20	0.80
	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	745.81	111.24	23.38	29.93
	Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	üsivesikud, g	Rasvad, 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
	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
	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	750.00	638.80	100.12	21.49	18.82
	Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	üsivesikud, g	Rasvad, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300.00	261.85	21.66	14.68	12.10
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38	2.15	0.33
	Marjakissell	200.00	138.02	34.70	0.12	0.64
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19	7.97	0.62
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Seemneleib	10.00	30.80	3.80	1.40	1.10
	Toidukord kokku	730.00	694.41	103.65	26.65	16.80