

## 05.-09.01.2026\_2N

| Esmaspäev  | Toit                           | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|--------------------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasöök: | Hakkliha-koorekaste            | 150,00   | 217,20        | 4,87           |
|            | Keedetud tatar, sõmer          | 100,00   | 179,59        | 32,59          |
|            | Keedetud makaronid             | 100,00   | 125,93        | 26,36          |
|            | Hiina kapsas                   | 50,00    | 6,95          | 1,30           |
|            | Peet, keedetud                 | 50,00    | 20,40         | 4,70           |
|            | Porgand                        | 50,00    | 16,20         | 4,25           |
|            | Aeduba                         | 30,00    | 8,10          | 1,92           |
|            | Salatikaste meega              | 10,00    | 23,39         | 5,00           |
|            | Keefir, R 2,5%                 | 150,00   | 82,47         | 6,68           |
|            | Rukkileib, täistera            | 20,00    | 47,00         | 11,14          |
|            | Sepik, mitmeviljajahust        | 10,00    | 25,62         | 5,12           |
|            | Toidukord kokku                | 720,00   | 752,85        | 103,92         |
|            |                                |          |               |                |
| Teisipäev  | Toit                           | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Kana magushapus kastmes        | 150,00   | 170,55        | 13,08          |
|            | Keedetud riis, sõmer           | 100,00   | 147,13        | 28,04          |
|            | Keedetud kartul                | 50,00    | 37,57         | 8,66           |
|            | Peakapsas, valge               | 50,00    | 15,12         | 3,72           |
|            | Porgand                        | 50,00    | 16,20         | 4,25           |
|            | Kaalikas                       | 50,00    | 17,81         | 4,56           |
|            | Kõrvits, marineeritud          | 50,00    | 51,55         | 12,80          |
|            | Õli-palsamiädikakaste          | 5,00     | 35,54         | 0,17           |
|            | Salatikaste meega              | 5,00     | 11,69         | 2,50           |
|            | Õun                            | 100,00   | 48,08         | 13,48          |
|            | Keefir, R 2,5%                 | 150,00   | 82,47         | 6,68           |
|            | Rukkileib, täistera            | 30,00    | 70,50         | 16,71          |
|            | Seemnesegu                     | 5,00     | 29,99         | 0,62           |
|            | Toidukord kokku                | 795,00   | 734,20        | 115,27         |
|            |                                |          |               |                |
| Kolmapäev  | Toit                           | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Värskekapsaborš sealihaga      | 300,00   | 242,20        | 21,72          |
|            | Hapukoor, R 20%                | 10,00    | 22,17         | 0,38           |
|            | Kohupiimakreem                 | 120,00   | 129,60        | 15,79          |
|            | Aedmarjamoos                   | 20,00    | 44,00         | 11,00          |
|            | Pirn                           | 150,00   | 59,96         | 17,91          |
|            | Seemneleib                     | 40,00    | 100,80        | 19,32          |
|            | Toidukord kokku                | 640,00   | 598,74        | 86,12          |
|            |                                |          |               |                |
| Neljapäev  | Toit                           | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Majoneesiga üleküpsetatud kala | 150,00   | 193,96        | 2,45           |

|            |                        |          |               |                |
|------------|------------------------|----------|---------------|----------------|
|            | Keedetud riis, sõmer   | 100,00   | 147,13        | 28,04          |
|            | Kartulipuder           | 100,00   | 91,55         | 13,92          |
|            | Hiina kapsas           | 50,00    | 6,95          | 1,30           |
|            | Lillkapsas             | 50,00    | 16,65         | 4,08           |
|            | Porgand                | 50,00    | 16,20         | 4,25           |
|            | Kurk, konserveeritud   | 50,00    | 8,95          | 2,05           |
|            | Salatikaste meega      | 10,00    | 23,39         | 5,00           |
|            | Keefir, R 2,5%         | 150,00   | 82,47         | 6,68           |
|            | Rukkileib, täistera    | 20,00    | 47,00         | 11,14          |
|            | Seemneleib             | 20,00    | 50,40         | 9,66           |
|            | Seemnesegu             | 5,00     | 29,99         | 0,62           |
|            | Toidukord kokku        | 755,00   | 714,65        | 89,19          |
|            |                        |          |               |                |
| Reede      | Toit                   | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Kartuli-frikadellisupp | 300,00   | 208,71        | 19,95          |
|            | Saiavorm               | 150,00   | 328,13        | 52,94          |
|            | Piim, R 2,5%           | 100,00   | 57,80         | 5,30           |
|            | Õun                    | 150,00   | 72,11         | 20,22          |
|            | Rukkileib, täistera    | 20,00    | 47,00         | 11,14          |
|            | Seemneleib             | 10,00    | 25,20         | 4,83           |
|            | Toidukord kokku        | 730,00   | 738,95        | 114,39         |
|            |                        |          |               |                |