

30.03.-02.04.2026_14N				
Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150.00	141.45	7.08
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12
	Keedetud tatar	50.00	89.80	16.30
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Valge redis	50.00	7.45	1.75
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68
	Rukkileib, täistera	10.00	23.50	5.57
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66
	Toidukord kokku	690.00	691.59	100.59
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp läätседega	300.00	281.19	26.04
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Kissell kuivatatud puuviljast	200.00	173.03	43.60
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19
	Õun	100.00	48.08	13.48
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Toidukord kokku	670.00	693.93	106.40
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150.00	200.72	6.87
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	Pirn	100.00	39.98	11.94
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62
	Toidukord kokku	845.00	747.36	102.41
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kartuli-makaronisupp, sealihaga	300.00	265.28	30.11
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38

	Kohupiima-leivavaht	130.00	253.55	27.72
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00
	Õun	100.00	48.08	13.48
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83
	Toidukord kokku	600.00	728.78	104.24