

16.-20.03.2026_12N

Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Sealiha mädarõikakastmes	150.00	200.50	8.46
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00
	Aeduba	50.00	13.50	3.20
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68
	Õun	100.00	48.08	13.48
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62
	Toidukord kokku	845.00	753.99	106.18
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Tomatisupp kalaga	300.00	241.02	25.31
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Kamavaht	130.00	260.27	32.77
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66
	Toidukord kokku	600.00	704.85	102.20
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Azoo kanalihaga	150.00	156.42	11.33
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04
	Hiina kapsas	100.00	13.90	2.60
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05
	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62
	Toidukord kokku	795.00	688.15	92.09
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300.00	234.05	17.02
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Kihiline mannapuder	130.00	129.38	24.39
	Kissell õunamahlast	150.00	104.64	26.14

	Õun	150.00	72.11	20.22
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66
	Toidukord kokku	780.00	659.75	108.96