

06.-10.04.2026_15N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Hakklihakaste läätsedega	150.00	261.21	11.66
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36
	Keedetud tatar, sõmer	50.00	89.80	16.30
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Kõrvits, marineeritud	30.00	30.93	7.68
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00
	Keefir, R 2,5%	100.00	54.98	4.45
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Toidukord kokku	620.00	700.29	98.40
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kurzemes strooganov	150.00	222.90	11.54
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56
	Hernes	30.00	25.99	5.16
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	Õun	100.00	48.08	13.48
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62
	Toidukord kokku	815.00	753.86	107.48
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, hakklihaga	300.00	295.78	28.73
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Kohupiimakreem kakaoga	130.00	159.21	17.92
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00
	Pirn	100.00	39.98	11.94
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83
	Toidukord kokku	600.00	656.85	91.51
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga üleküpset. kala	150.00	193.96	2.45
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92

	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Kurk, marineeritud	100.00	13.00	2.40
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	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	800.00	739.26	88.66
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Hapukapsasupp, sealihaga	300.00	197.79	15.12
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Rabarberi-maasikakissell	200.00	139.13	34.77
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19
	Õun	150.00	72.11	20.22
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66
	Toidukord kokku	730.00	627.56	97.48