

25.-29.05.2026_22N

| Esmaspäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|--------------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasöök: | Singi-koorekaste | 150.00 | 141.45 | 7.08 |
| | Keedetud makaronid | 100.00 | 125.93 | 26.36 |
| | Keedetud tatar | 100.00 | 179.59 | 32.59 |
| | Peakapsas, valge | 50.00 | 15.12 | 3.72 |
| | Porgand | 50.00 | 16.20 | 4.25 |
| | Kaalikas | 30.00 | 10.69 | 2.74 |
| | Kõrvits, marineeritud | 30.00 | 30.93 | 7.68 |
| | 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 | 20.00 | 47.00 | 11.14 |
| | Seemneleib | 10.00 | 25.20 | 4.83 |
| | Toidukord kokku | 700.00 | 721.81 | 109.73 |
| Teisipäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Sealiha mädarõikakastmes | 150.00 | 200.50 | 8.46 |
| | 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 |
| | Hapukapsas | 50.00 | 8.60 | 1.93 |
| | Salatikaste meega | 10.00 | 23.39 | 5.00 |
| | Banaan, koorega | 100.00 | 67.58 | 16.00 |
| | 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 | 750.55 | 110.28 |
| Kolmapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Kana-köögiviljahautis | 150.00 | 134.41 | 4.45 |
| | Keedetud kartul | 100.00 | 75.13 | 17.32 |
| | Keedetud kuskuss | 100.00 | 154.10 | 29.60 |
| | Peakapsas, valge | 50.00 | 15.12 | 3.72 |
| | Kaalikas | 50.00 | 17.81 | 4.56 |
| | Porgand | 50.00 | 16.20 | 4.25 |
| | Mais | 30.00 | 25.43 | 5.21 |
| | Õli-palsamiädikakaste | 10.00 | 71.09 | 0.33 |
| | Pirn | 150.00 | 59.96 | 17.91 |
| | 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 | 870.00 | 725.63 | 109.26 |

| Neljapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|------------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasöök: | Kala koore-munakastmes | 150.00 | 163.73 | 6.68 |
| | Keedetud riis | 100.00 | 147.13 | 28.04 |
| | Kartulipuder | 100.00 | 91.55 | 13.92 |
| | Hiina kapsas | 50.00 | 6.95 | 1.30 |
| | Peet, keedetud | 50.00 | 20.40 | 4.70 |
| | Porgand | 50.00 | 16.20 | 4.25 |
| | Kurk, konserveeritud | 50.00 | 12.48 | 2.55 |
| | Õli-palsamiädikakaste | 10.00 | 71.09 | 0.33 |
| | Salatikaste meega | 10.00 | 23.39 | 5.00 |
| | 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 | 755.00 | 735.88 | 90.78 |
| | | | | |
| Reede | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Seljanka | 300.00 | 241.20 | 16.17 |
| | Hapukoor, R 20% | 10.00 | 22.18 | 0.38 |
| | Kohupiimakreem | 100.00 | 129.60 | 15.79 |
| | Kissell kirsimahlast | 100.00 | 96.82 | 24.27 |
| | Õun | 150.00 | 72.11 | 20.22 |
| | Rukkileib, täistera | 20.00 | 47.00 | 11.14 |
| | Seemneleib | 20.00 | 50.40 | 9.66 |
| | Toidukord kokku | 700.00 | 659.32 | 97.63 |
| | | | | |