

**01.-05.06.2026\_23N**

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Hakklihakada ubadega	150.00	256.29	12.48
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36
	Keedetud riis	50.00	73.57	14.02
	Varajane kapsas	50.00	6.95	1.30
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80
	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
	Toidukord kokku	690.00	718.94	102.59
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Guljašš	150.00	171.85	7.20
	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
	Banaan, koorega	100.00	67.58	16.00
	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	825.00	745.81	111.24
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Pajaroog kanalihast	150.00	156.80	5.53
	Keedetud riis	150.00	220.70	42.07
	Hapukapsas	50.00	8.60	1.93
	Porgand	50.00	16.20	4.25
	Lillkapsas	50.00	16.65	4.08
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50
	Pirn	150.00	59.96	17.91
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49
	Toidukord kokku	840.00	704.62	104.30
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g

Lõunasöök:	Kala-tomativormroog	150.00	160.47	5.89
	Keedetud riis	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
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62
	Toidukord kokku	800.00	710.87	89.88
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300.00	261.85	21.66
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.18	0.38
	Marjakissell	200.00	138.02	34.70
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19
	Õun	150.00	72.11	20.22
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71
	Seemneleib	10.00	30.80	3.80
	Toidukord kokku	730.00	694.41	103.65