

04.-08.12.2023_49N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada valgete ubadega	150,00	263,40	17,30	17,81	9,93
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud riis	50,00	69,43	14,02	1,05	1,19
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,20
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	640,00	751,02	109,05	26,89	24,11
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kurzemes strooganov	150,00	222,90	11,54	14,26	12,46
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Mais	50,00	47,39	10,08	0,39	1,51
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Õun	150,00	72,38	20,31	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	780,00	742,53	109,51	25,06	26,79
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-tomatisupp läätsedega	300,00	295,66	31,84	12,04	17,40
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Saiavorm	120,00	262,50	42,35	7,34	7,86
	Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Pirn	100,00	46,38	14,14	0,00	0,30
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	760,00	817,28	113,41	28,28	35,21

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala-köögiviljaroog tomatiga	150,00	150,58	10,98	5,83	14,31
	Keedetud riis	150,00	208,28	42,07	3,14	3,56
	Peakapsas, valge	50,00	13,63	3,17	0,10	0,57
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kurk, marineeritud	100,00	13,00	2,40	0,10	0,70
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Seemneleib	40,00	123,20	15,20	5,60	4,40
	Toidukord kokku	755,00	686,69	94,61	22,96	30,21
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300,00	212,02	19,73	10,85	10,18
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-banaanivaht	120,00	183,40	19,79	5,77	13,22
	Õuna-arooniamoos	30,00	78,90	19,08	0,18	0,24
	Õun	100,00	48,26	13,54	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Toidukord kokku	700,00	708,32	95,70	24,50	31,09