

29.04.-03.05.2024_18N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-koorekaste	150,00	217,20	4,87	18,28	8,51
	Keedetud makaronid	150,00	249,63	45,18	4,83	7,38
	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
	Aeduba	50,00	13,50	3,20	0,05	0,85
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Sepik, mitmeviljajahust	20,00	51,24	10,24	0,56	1,58
	Toidukord kokku	700,00	731,08	96,85	28,41	27,13
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsaborš sealihaga	300,00	242,20	21,72	13,27	11,03
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem kakaoga	120,00	146,97	16,54	4,39	10,91
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Pirn	150,00	69,56	21,21	0,00	0,45
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	750,00	710,48	99,54	25,36	29,84
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga üleküpset. kala	150,00	212,94	2,56	15,70	15,60
	Keedetud riis	150,00	208,28	42,07	3,14	3,56
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Lillkapsas	50,00	14,45	3,78	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kurk, konserveeritud	50,00	8,95	2,05	0,05	0,45
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Seemneleib	30,00	92,40	11,40	4,20	3,30
	Toidukord kokku	700,00	692,63	84,95	27,67	31,05
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300,00	208,71	19,95	12,01	6,53
	Kissell kuivatatud puuviljast	200,00	173,03	43,60	0,19	0,99
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Õun	150,00	72,38	20,31	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	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	870,00	744,15	115,47	27,00	17,06