

03.-07.06.2024_23N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150,00	256,29	12,48	19,21	9,94
	Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	Keedetud riis	50,00	73,57	14,02	1,51	1,19
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,25
	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%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	700,00	749,74	106,39	27,49	25,46
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
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Hernes	30,00	25,99	5,16	0,21	1,97
	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	100,00	48,08	13,48	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	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	770,00	757,59	105,77	27,40	29,69
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisisupp	300,00	242,02	21,54	14,05	8,44
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem	120,00	129,60	15,79	3,00	9,84
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	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	750,00	698,14	89,79	27,32	28,25
Reede	Toit	Rasvad, g	Valgud, g	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
	Marjakissell	200,00	138,02	34,70	0,12	0,64
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	830,00	703,00	101,66	26,62	20,25