

02.-06.12.2024_49N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-aedvilja pajaroog	150,00	199,28	12,79	11,65	11,69
	Keedetud makaron	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	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
	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%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Toidukord kokku	690,00	718,34	106,93	22,50	27,28
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha mädarõikakastmes	150,00	222,90	11,54	14,26	12,46
	Keedetud makaron	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	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Hernes	30,00	25,99	5,16	0,21	1,97
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiäädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kakao	150,00	98,63	14,91	2,83	3,72
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	765,00	767,36	108,54	27,54	28,77
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp	300,00	281,19	26,04	16,10	10,29
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem	100,00	108,00	13,16	2,50	8,20
	Kissell kirsimahlast	150,00	145,24	36,41	0,03	0,33
	Pirn	100,00	39,98	11,94	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
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Toidukord kokku	800,00	755,76	113,35	25,18	25,97

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga küpset. kala	150,00	212,94	2,56	15,70	15,60
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	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	60,00	7,80	1,44	0,06	0,42
	Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50	0,47	0,29
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	765,00	722,70	95,09	27,03	30,41
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-tomatisupp, sealihaga	300,00	295,66	31,84	12,04	17,40
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Mannavaht	150,00	173,54	41,36	0,20	1,97
	Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Õun	100,00	48,08	13,48	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
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Toidukord kokku	800,00	756,42	117,79	21,38	29,52