

13.-17.01.2025_3N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Bolognese kaste	150,00	271,76	14,93	19,80	9,47
	Keedetud makaronid	150,00	188,90	39,53	0,95	6,46
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,20
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiäädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	650,00	761,76	109,64	28,00	24,43
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150,00	198,93	7,22	14,38	10,44
	Keedetud riis	150,00	220,70	42,07	4,52	3,56
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Valge redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,24
	Oad, punased, konserv	30,00	32,79	6,18	0,21	2,63
	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
	Täistera seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Toidukord kokku	750,00	779,58	109,80	29,65	25,31
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedisupp sealiha, läätседega	300,00	272,01	25,23	13,79	14,00
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kakaovaht	120,00	234,33	20,78	13,47	7,99
	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%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	690,00	759,97	95,99	32,28	28,22

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala-köögiviljaroog tomatiga	150,00	173,93	11,81	8,06	14,28
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,25
	Mais	30,00	25,43	5,21	0,45	0,99
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	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
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Täistera seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Toidukord kokku	720,00	712,80	94,01	26,40	30,45
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, hakklihaga	300,00	291,30	27,49	17,21	8,69
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis	120,00	105,62	23,59	0,39	3,60
	Vahukoor	25,00	82,46	5,16	6,64	0,52
	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	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	745,00	726,09	99,05	30,64	21,20