

27.-31.01.2025_5N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-köögivilja pajaroog	150,00	199,28	12,79	11,65	11,69
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	2,86
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Mais	20,00	15,41	3,08	0,30	0,42
	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	15,00	35,25	8,36	0,17	1,01
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Toidukord kokku	665,00	737,99	102,32	26,37	29,40
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kurzeme strooganov	150,00	222,90	11,54	14,26	12,46
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Peakapsas, punane	50,00	14,77	3,37	0,10	0,75
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Hernes	30,00	25,99	5,16	0,21	1,97
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kakao	150,00	98,63	14,91	2,83	3,72
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	770,00	716,57	113,40	21,68	25,62
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-tomatisupp	300,00	203,22	17,66	11,30	8,86
	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
	Õun	150,00	72,11	20,22	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	50,40	9,66	1,08	1,34
	Toidukord kokku	800,00	690,34	98,78	22,94	28,15

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm köögiviljaga	150,00	172,72	3,85	10,57	16,15
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Kurk, marineeritud	100,00	13,00	2,40	0,10	0,70
	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	75,60	14,49	1,62	2,01
	Toidukord kokku	800,00	681,09	92,62	23,07	31,15
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Talupojasupp, sealihaga	300,00	236,16	18,34	14,00	10,63
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Piimakissell	200,00	215,00	36,34	4,94	6,37
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Toidukord kokku	820,00	743,78	106,94	26,08	24,71