

03.-07.02.2025_6N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150,00	137,00	7,01	8,62	8,14
	Keedetud makaronid	150,00	249,63	45,18	4,83	7,38
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Valge redis	50,00	7,45	1,75	0,05	0,40
	Kikerhernes (konserv)	50,00	39,50	8,10	0,65	2,15
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	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	700,00	692,01	100,15	23,44	27,12
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha-hapukapsapada	150,00	170,20	9,96	10,39	10,41
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Aeduba	50,00	13,50	3,20	0,05	0,85
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Pirn	150,00	59,96	17,91	0,00	0,45
	Kakao	150,00	98,63	14,91	2,83	3,72
	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	850,00	715,18	116,40	21,90	23,26
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka, kartuliga	300,00	252,88	17,42	15,59	11,43
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Jogurti-maasikatarretis	120,00	114,97	20,39	1,78	4,60
	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	150,00	72,11	20,22	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	800,00	706,31	103,12	24,19	24,41

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Guljašš kalafileest	150,00	154,82	7,37	7,66	14,38
	Keedetud riis	150,00	220,70	42,07	4,52	3,56
	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
	Kurk, konserveeritud	50,00	12,48	2,55	0,30	0,35
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	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	700,00	656,25	90,38	22,29	28,10
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedisupp s.liha ja munaga	300,00	242,55	17,08	14,13	12,85
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Magus riisipuder	130,00	186,99	32,78	4,62	3,88
	Kissell kirsimahlast	150,00	145,24	36,41	0,03	0,33
	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
	Toidukord kokku	860,00	774,50	117,95	24,95	24,10