

10.-14.03.2025_11N

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	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	2,86
	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	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	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	690,00	768,73	111,75	26,99	26,35
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
	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-palsamiädikakaste	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
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	750,00	746,19	109,09	26,90	23,60
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kapsa-hakklisupp nuudliteg	300,00	259,24	23,10	15,41	8,56
	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
	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	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	732,59	109,55	25,46	22,50

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm juustukastmega	150,00	163,21	7,93	8,71	13,76
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Lillkapsas	50,00	16,65	4,08	0,10	1,00
	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
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Toidukord kokku	730,00	698,44	95,32	24,85	29,65
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hapukapsasupp, sealihaga	300,00	197,79	15,12	12,42	7,92
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Rabarberi-maasikakissell	200,00	139,13	34,77	0,23	0,14
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	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	880,00	710,02	104,15	27,88	17,06