

07.-11.04.2025_15N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihakaste läätsedega	150,00	270,49	10,45	19,87	13,14
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	2,86
	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
	Kõrvits, marineeritud	30,00	30,93	7,68	0,03	0,12
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	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	600,00	734,13	97,31	28,34	27,96
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kurzemes strooganov	150,00	222,90	11,54	14,26	12,46
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	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
	Hernes	30,00	25,99	5,16	0,21	1,97
	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
	Toidukord kokku	760,00	742,96	110,20	25,02	26,95
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp	300,00	291,30	27,49	17,21	8,69
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Marja-odrajahuvaht	150,00	189,45	45,21	0,72	2,01
	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%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	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	790,00	727,88	110,74	25,98	20,23

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala-köögiviljaroog	150,00	173,93	11,81	8,06	14,28
	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	100,00	13,00	2,40	0,10	0,70
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	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
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Toidukord kokku	795,00	692,64	95,92	23,90	28,60
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-nuudlisupp, s.lihaga	300,00	265,28	30,11	10,96	13,08
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kirsikissell	200,00	170,35	42,34	0,06	0,66
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	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
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	770,00	732,00	112,92	24,44	20,28