

26.-30.05.2025_22N

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	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
	Valge redis	50,00	7,45	1,75	0,05	0,40
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,20
	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	710,64	106,09	23,09	25,57
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha mädarõikakastmes	150,00	200,50	8,46	13,85	10,70
	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
	Hapukapsas	50,00	8,60	1,93	0,10	0,45
	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	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	800,00	704,43	99,43	26,41	24,65
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-makaronisupp	300,00	219,08	21,25	10,98	9,79
	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
	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	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	740,00	742,63	95,77	30,74	25,50

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala koore-munakastmes	150,00	163,73	6,68	8,80	14,85
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	745,00	672,05	89,25	24,41	28,82
Reede	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
	Marjatarretis	120,00	105,62	23,59	0,39	3,60
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	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	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	800,00	728,20	96,75	30,34	24,04