

22.-25.09.2025_39N

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	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
	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	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	10.00	30.80	3.80	1.40	1.10
	Toidukord kokku	710.00	757.65	109.76	25.57	28.81
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsa-hakklihahautis	150.00	228.47	7.31	18.39	9.61
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	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
	Aeduba	30.00	8.10	1.92	0.03	0.51
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	825.00	753.94	107.73	28.70	25.49
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsasupp, sealihaga	300.00	203.46	13.85	12.66	10.09
	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	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Toidukord kokku	870.00	762.31	118.81	24.45	22.01

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihasupp	300.00	200.99	15.74	11.98	8.98
	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	20.00	44.00	11.00	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	40.00	94.00	22.28	0.44	2.68
	Toidukord kokku	740.00	726.04	90.34	31.85	25.36