

10.-14.11.2025_46N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150,00	256,29	12,48	19,21	9,94
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	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	749,05	108,85	26,40	26,32
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Koorene kanahautis kapsaga	150,00	150,41	6,49	10,28	9,12
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,95
	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
	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
	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	Toidukord kokku	835,00	747,38	111,50	25,45	26,84
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalaseljanka kartuliga	300,00	213,18	19,07	9,80	13,35
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Magus riisipuder	120,00	172,61	30,26	4,26	3,58
	Kissell kirsimahlast	130,00	125,87	31,55	0,02	0,29
	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	753,68	120,68	21,34	25,90

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Guljašš sealihast	150,00	171,85	7,20	11,41	10,40
	Keedetud kuskuss	100,00	154,10	29,60	2,10	4,80
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Hiina kapsas	100,00	13,90	2,60	0,10	1,20
	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	8,95	2,05	0,05	0,45
	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
	Seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	Toidukord kokku	805,00	735,75	95,92	28,60	29,77
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hapukapsasupp	300,00	196,72	14,70	12,31	8,07
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-leivavaht	120,00	234,04	25,59	9,05	13,34
	Aedmarjamoos	20,00	44,00	11,00	0,00	0,00
	Õun	120,00	57,69	16,18	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
	Täistera seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Toidukord kokku	760,00	736,20	96,15	28,46	29,92