

17.-21.11.2025_47N

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-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Keefir, R 2,5%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	Rukkileib, täistera	25.00	58.75	13.93	0.28	1.68
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Toidukord kokku	665.00	736.31	111.35	23.49	26.92
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Magushapu sealiha	150.00	218.76	12.42	13.60	12.51
	Keedetud makaronid	100.00	166.42	30.12	3.22	4.92
	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
	Hapukapsas	50.00	8.60	1.93	0.10	0.45
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	835.00	774.54	117.06	24.03	29.41
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-tomatisupp	300.00	248.27	20.66	14.72	9.43
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiima-banaanivaht	120.00	183.40	19.79	5.77	13.22
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Õun	150.00	72.11	20.22	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	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Toidukord kokku	740.00	722.33	97.29	26.48	29.24

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm köögiviljaga	150.00	172.72	3.85	10.57	16.15
	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
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Kurk, konserveeritud	50.00	8.95	2.05	0.05	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
	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
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	755.00	719.31	89.62	28.35	32.37
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp	300.00	191.98	17.62	11.45	6.26
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Piimakissell	200.00	215.00	36.34	4.94	6.37
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Keefir, R 2,5%	100.00	54.98	4.45	2.54	3.58
	Õun	150.00	72.11	20.22	0.00	0.00
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	20.00	57.20	9.84	1.64	1.60
	Toidukord kokku	820.00	704.45	110.98	22.94	19.48