

24.-28.11.2025_48N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihakaste läätsedegaga	150.00	261.21	11.66	19.50	10.43
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar, sõmer	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
	Redis	50.00	7.45	1.75	0.05	0.40
	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%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	670.00	723.00	100.09	26.67	26.59
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha porgandiga kastme	150.00	191.01	6.77	13.71	10.65
	Keedetud riis, sõmer	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
	Kikerhernes, konserveeritud	30.00	34.95	5.73	0.75	2.25
	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	825.00	761.95	106.73	28.46	28.28
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka	300.00	241.20	16.17	14.88	11.33
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kissell kuivat. puuviljadest	200.00	173.03	43.60	0.19	0.99
	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	870.00	760.43	109.94	29.33	20.65

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala-tomativormroog	150.00	160.47	5.89	10.24	11.59
	Keedetud riis, sõmer	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
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	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	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	57.20	9.84	1.64	1.60
	Seemnesegu	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Toidukord kokku	750.00	685.00	89.73	26.79	26.35
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisisupp	300.00	245.92	27.50	12.00	8.21
	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
	Õun	150.00	72.11	20.22	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	780.00	771.50	103.27	31.76	23.92