

08.-12.12.2025_50N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150.00	263.40	17.30	17.81	9.93
	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
	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
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	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	670.00	714.92	100.24	25.64	28.00
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-peekonikaste	150.00	179.46	6.57	13.66	7.73
	Keedetud bulgur	100.00	176.81	34.16	2.88	5.31
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Kurk, marineeritud	50.00	6.50	1.20	0.05	0.35
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	845.00	769.50	112.38	27.53	26.34
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300.00	212.02	19.73	10.85	10.18
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Mannavaht	150.00	173.54	41.36	0.20	1.97
	Piim, R 2,5%	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	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	685.37	106.18	20.90	24.13

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm juustukastmega	150.00	163.21	7.93	8.71	13.76
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	Keedetud riis, sömer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	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
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	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	28.60	4.92	0.82	0.80
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	745.00	740.46	101.38	26.66	29.19
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp	300.00	266.63	25.07	15.26	8.74
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kirsikissell	200.00	170.35	42.34	0.06	0.66
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19	7.97	0.62
	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	820.00	759.14	110.84	29.58	17.73