

15.-18.12-2025_51N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hakkliha-koorekaste	150.00	217.20	4.87	18.28	8.51
	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
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Mais	20.00	16.96	3.47	0.30	0.66
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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
	Piparkoogid, rukkijahuga	30.00	155.10	20.24	7.95	1.11
	Toidukord kokku	630.00	779.48	104.35	32.29	24.01
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Verivorst, küpsetatud	100.00	253.74	20.52	14.30	11.40
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Koorekaste, soe	50.00	30.46	2.40	2.15	0.38
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Porgand	30.00	9.72	2.55	0.06	0.18
	Peet, keedetud	30.00	12.24	2.82	0.06	0.48
	Kõrvits, marineeritud	30.00	30.93	7.68	0.03	0.12
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	Pohlamoos	20.00	29.20	7.26	0.04	0.05
	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	645.00	759.03	113.53	25.34	24.22
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealihaga	300.00	223.61	17.32	12.80	11.28
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Mangotarretis	120.00	98.90	21.92	0.20	2.91
	Vahukoor	30.00	98.95	6.19	7.97	0.62
	Mandariin	100.00	36.36	8.52	0.12	0.84
	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	30.00	85.80	14.76	2.46	2.40
	Toidukord kokku	750.00	671.76	81.33	29.62	24.42