

11.-18.12.2023_50.-51N

Esmaspäev 11.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Tomatine hakklihakaste	150,00	231,00	5,97	19,56	8,04
	Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	Keedetud tatar	50,00	80,75	15,91	0,94	2,86
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Herned	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	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	680,00	710,17	97,90	26,25	27,33
Teisipäev 12.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-köögiviljavorm	150,00	176,38	3,85	11,71	14,50
	Keedetud bulgur	100,00	176,81	34,16	2,88	5,31
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Peakapsas, valge	50,00	13,63	3,17	0,10	0,57
	Paprika, punane	50,00	14,00	3,20	0,10	0,55
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Mais	50,00	47,39	10,08	0,39	1,51
	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	150,00	72,38	20,31	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	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	790,00	735,99	110,04	23,47	30,08
Kolmapäev 13.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hernesupp sealihaga	300,00	280,64	31,62	10,62	17,72
	Mangotarretis	120,00	98,90	21,92	0,20	2,91
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Pirn	150,00	69,56	21,21	0,00	0,45
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	790,00	739,12	106,35	25,62	30,62

Neljapäev 14.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Verivorst, küpsetatud	100,00	290,61	11,16	22,20	12,19
	Keedetud kartul	150,00	112,70	25,98	0,15	2,92
	Koorekaste, soe	50,00	30,46	2,40	2,15	0,38
	Peakapsas, valge	50,00	13,63	3,17	0,10	0,57
	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	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Pohlamoos	30,00	43,80	10,89	0,06	0,08
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	680,00	751,71	107,08	28,20	23,89
Reede 15.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hapukapsasupp, sealihaga	300,00	197,79	15,12	12,42	7,92
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Marjakissell	200,00	138,02	34,70	0,12	0,64
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Õun	150,00	72,38	20,31	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
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	880,00	713,08	103,88	28,20	17,99
Esmaspäev 18.12	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Bolognese kaste	150,00	271,76	14,93	19,80	9,47
	Keedetud makaronid	150,00	188,90	39,53	0,95	6,46
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Mais	50,00	47,39	10,08	0,39	1,51
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Mandariin	100,00	43,68	10,42	0,10	0,90
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	740,00	768,51	109,19	28,43	25,67