

06.-10.05.2024_19N

Esmaspäev	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
	Peakapsas, valge	50,00	13,63	3,17	0,10	0,57
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	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
	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
Kokku		690,00	740,41	108,08	25,50	25,61
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150,00	198,93	7,22	14,38	10,44
	Keedetud riis	150,00	208,28	42,07	3,14	3,56
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,24
	Oad, punased, konserv	30,00	32,79	6,18	0,21	2,63
	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	48,26	13,54	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	750,00	726,49	100,18	27,47	25,88
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedisupp s.liha ja läätsedega	300,00	272,01	25,23	13,79	14,00
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Keefiritarretis	120,00	116,90	18,75	2,25	5,41
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Pirn	120,00	55,65	16,97	0,00	0,36
	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	92,40	11,40	4,20	3,30
	Toidukord kokku	770,00	731,10	101,48	26,31	29,44

Neljapäev	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 riis	100,00	138,85	28,04	2,09	2,38
	Keedetud kuskuss	50,00	77,05	14,80	1,05	2,40
	Hiina kapsas	50,00	10,05	1,60	0,15	0,80
	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Toidukord kokku	700,00	686,19	87,38	26,12	30,63
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalaseljanka kartuliga	300,00	213,18	19,07	9,80	13,35
	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
	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	890,00	699,34	108,03	20,17	26,76