

## 20.-24.05.2024\_21N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-köögivilja pajaroog	150,00	199,28	12,79	11,65	11,69
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud tatar	50,00	80,75	15,91	0,94	2,86
	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
	Mais	20,00	19,96	4,40	0,10	0,58
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiäädikakaste	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	30,80	3,80	1,40	1,10
	Toidukord kokku	660,00	724,14	99,63	25,67	29,62
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kanakaste porgandi ja ubadega	150,00	163,76	7,06	9,96	12,21
	Keedetud riis	150,00	208,28	42,07	3,14	3,56
	Peakapsas, punane	50,00	15,44	3,65	0,15	0,55
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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-palsamiäädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	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	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Toidukord kokku	840,00	714,81	107,36	24,19	26,42
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsasupp, sealihaga	300,00	172,09	12,58	9,73	9,96
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Magus riisipuder	130,00	186,99	32,78	4,62	3,88
	Kissell kirsimahlast	150,00	145,24	36,41	0,03	0,33
	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
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Toidukord kokku	870,00	742,32	115,53	23,24	22,74

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm köögiviljaga	150,00	172,72	3,85	10,57	16,15
	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
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Kikerhernes, konserv	30,00	34,95	5,73	0,75	2,25
	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
	Seemneleib	40,00	123,20	15,20	5,60	4,40
	Toidukord kokku	680,00	691,66	89,07	24,53	33,83
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp läätsedega	300,00	281,19	26,04	16,10	10,29
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-banaanivaht	120,00	183,40	19,79	5,77	13,22
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Õun	100,00	48,26	13,54	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	750,00	777,49	105,20	28,27	31,89