

27.-31.05.2024_22N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150,00	134,78	6,97	8,39	8,13
	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
	Redis, valge	50,00	7,45	1,75	0,05	0,40
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,20
	Õli-palsamiäädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	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	700,00	709,08	103,05	23,71	26,38
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	V.kapsa-hakklihahautis	150,00	228,47	7,31	18,39	9,61
	Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,95
	Keedetud riis	50,00	69,43	14,02	1,05	1,19
	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	50,00	58,25	9,55	1,25	3,75
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Pirn	100,00	46,38	14,14	0,00	0,30
	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	790,00	700,67	101,29	25,59	26,27
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka, kartuliga	300,00	252,88	17,42	15,59	11,43
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Marjatarretis	120,00	106,33	23,82	0,29	3,75
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Õun	150,00	72,38	20,31	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	800,00	729,19	97,07	30,24	24,18

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga küpset.kala	150,00	212,94	2,56	15,70	15,60
	Keedetud riis	150,00	208,28	42,07	3,14	3,56
	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
	Kurk, konserveeritud	50,00	12,48	2,55	0,30	0,35
	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	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Toidukord kokku	700,00	694,81	88,14	26,63	30,52
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Külasupp sealihaga	300,00	260,46	26,63	12,81	11,49
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kihiline mannapuder	100,00	99,52	18,76	1,48	3,31
	Kissell õunamahlast	150,00	104,64	26,14	0,00	0,21
	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	20,00	61,60	7,60	2,80	2,20
	Toidukord kokku	850,00	726,12	110,87	23,27	24,26