

06.-10.01.2025_2N

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	150,00	249,63	45,18	4,83	7,38
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Aeduba	50,00	13,50	3,20	0,05	0,85
	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
	Sepik, mitmeviljajahust	20,00	51,24	10,24	0,56	1,58
	Toidukord kokku	700,00	727,98	96,55	28,31	26,93
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana magushapus kastmes	150,00	174,61	14,05	9,08	9,93
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	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
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80	0,05	0,20
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õun	150,00	72,11	20,22	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
	Täistera seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Toidukord kokku	840,00	767,40	122,33	23,74	24,11
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsaborš sealihaga	300,00	242,20	21,72	13,27	11,03
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem	120,00	129,60	15,79	3,00	9,84
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Pirn	150,00	59,96	17,91	0,00	0,45
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Täistera seemneleib	40,00	114,40	19,68	3,28	3,20
	Toidukord kokku	800,00	716,81	98,66	25,51	30,22

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga üleküpset.kala	150,00	212,94	2,56	15,70	15,60
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Lillkapsas	50,00	16,65	4,08	0,10	1,00
	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	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
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Toidukord kokku	750,00	710,44	88,86	28,28	30,80
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300,00	208,71	19,95	12,01	6,53
	Kirsikissell	200,00	172,80	43,36	0,06	0,66
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Õun	150,00	72,11	20,22	0,00	0,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Toidukord kokku	870,00	739,24	117,38	25,70	16,13