

## 16.-17.12.2024\_51N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Verivorst, küpsetatud	100,00	253,74	20,52	14,30	11,40
	Keedetud kartul	150,00	112,70	25,98	0,15	2,92
	Soe koorekaste	50,00	30,46	2,40	2,15	0,38
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	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	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Täistera seemneleib	10,00	28,60	4,92	0,82	0,80
	Toidukord kokku	670,00	697,93	110,78	20,86	22,59
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hapukapsaborš sealihaga	300,00	190,18	15,41	10,40	10,30
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Mangotaretis	120,00	98,90	21,92	0,20	2,91
	Mandariin	88,80	36,36	8,52	0,12	0,84
	Vahukoor, vahustatud	30,00	98,95	6,19	7,97	0,62
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Piparkoogid, rukkijahuga	30,00	155,10	20,24	7,95	1,11
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Täistera seemneleib	30,00	85,80	14,76	2,46	2,40
	Toidukord kokku	738,80	638,32	79,43	27,22	23,44