

## 20.-24.01.2025\_4N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150,00	256,29	12,48	19,21	9,94
	Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	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	30,00	30,93	7,68	0,03	0,12
	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
	Toidukord kokku	670,00	728,43	103,73	26,38	26,24
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha sinepikastmes	150,00	210,84	6,88	15,92	10,30
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,25
	Hernes	50,00	43,31	8,60	0,35	3,29
	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	48,08	13,48	0,00	0,00
	Kakao	150,00	98,63	14,91	2,83	3,72
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	790,00	772,74	108,95	26,76	24,43
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisisupp	300,00	245,92	27,50	12,00	8,21
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Saiavorm, moosiga	130,00	284,38	45,88	7,95	8,52
	Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	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
	Toidukord kokku	760,00	752,22	106,60	27,45	25,58

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
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92	3,29	1,97
	Keedetud kuskuss	100,00	154,10	29,60	2,10	4,80
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,60
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Hapukapsas	50,00	8,60	1,93	0,10	0,45
	Kikerhernes vees	30,00	23,70	4,86	0,39	1,29
	Õli-palsamiädikakaste	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
	Täistera seemneleib	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Toidukord kokku	720,00	692,09	84,92	27,33	32,15
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalaseljanka	300,00	184,86	20,41	6,71	11,91
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kamavaht	120,00	240,25	30,24	11,58	4,52
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	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	20,00	57,20	9,84	1,64	1,60
	Toidukord kokku	700,00	720,54	106,44	24,84	23,27