

31.03.-04.04.2025_14N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-peekonikaste	150,00	179,46	6,57	13,66	7,73
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	2,86
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Punane redis	50,00	7,45	1,75	0,05	0,40
	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
	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	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	690,00	727,90	100,82	27,59	24,49
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Haut. sealiha koorekastmes	150,00	191,01	6,77	13,71	10,65
	Keedetud kartul	50,00	37,57	8,66	0,05	0,97
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	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
	Kikerhernes, konserv	30,00	34,95	5,73	0,75	2,25
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	Kakao	150,00	98,63	14,91	2,83	3,72
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	770,00	712,26	104,95	25,39	24,08
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	105,62	23,59	0,39	3,60
	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	72,11	20,22	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	800,00	728,20	96,75	30,34	24,04

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala koore-munakastmes	150,00	163,73	6,68	8,80	14,85
	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
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Nuikapsas	50,00	12,10	3,00	0,10	0,25
	Kurk, konserveeritud	50,00	12,48	2,55	0,30	0,35
	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
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	1,34
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,34
	Toidukord kokku	750,00	681,46	90,33	24,79	29,34
Reede	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
	Kakaovaht	120,00	234,33	20,78	13,47	7,99
	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%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	740,00	769,46	102,03	31,76	23,92