

21.-25.04.2025_17N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Singi-koorekaste	150.00	137.00	7.01	8.62	8.14
	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
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Kikerhersed, konserv	50.00	58.25	9.55	1.25	3.75
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	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	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Toidukord kokku	690.00	705.09	100.96	23.80	28.85
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kanaliha magushapus kastmes	150.00	174.61	14.05	9.08	9.93
	Keedetud bulgur	100.00	176.81	34.16	2.88	5.31
	Keedetud kartul	50.00	37.57	8.66	0.05	0.97
	Hiina kapsas	50.00	6.95	1.30	0.05	0.60
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	Kõrvits, marineeritud	50.00	51.55	12.80	0.05	0.20
	Salatikaste meega	5.00	11.69	2.50	0.16	0.10
	Õli-palsamiäädikakaste	5.00	35.54	0.17	3.87	0.00
	Õun	100.00	48.08	13.48	0.00	0.00
	Piim, R 2,5%	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
	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	790.00	730.00	118.29	21.00	24.62
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300.00	212.02	19.73	10.85	10.18
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiima-leivavaht	120.00	260.87	34.02	8.93	11.80
	Aedmarjamoos	30.00	66.00	16.50	0.00	0.00
	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
	Seemneleib	10.00	30.80	3.80	1.40	1.10
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Toidukord kokku	690.00	733.82	101.96	26.09	28.63

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kala koore-sinepikastmes	150.00	154.24	9.11	7.64	12.75
	Keedetud riis, sõmer	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Kartulipuder	100.00	91.55	13.92	3.29	1.97
	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
	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
	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	755.00	742.47	102.96	26.10	31.56
Reede	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
	Marjakissell	200.00	138.02	34.70	0.12	0.64
	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
	Rukkileib, täistera	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Seemneleib	10.00	25.20	4.83	0.54	0.67
	Toidukord kokku	880.00	699.60	105.12	25.32	19.94