

05.-09.05.2025_19N

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	100,00	166,42	30,12	3,22	4,92
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30	1,86	2,86
	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	734,56	97,79	28,56	27,33
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-köögiviljavorm	150,00	176,38	3,85	11,71	14,50
	Keedetud riis	150,00	220,70	42,07	4,52	3,56
	Peakapsas	50,00	15,12	3,72	0,05	0,60
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Valge redis	30,00	4,47	1,05	0,03	0,24
	Kõrvits, marineeritud	30,00	30,93	7,68	0,03	0,12
	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
	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	750,00	713,78	101,41	25,04	26,80
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
	Kihiline mannapuder	100,00	99,52	18,76	1,48	3,31
	Kissell õunamahlast	150,00	104,64	26,14	0,00	0,21
	Pirn	100,00	39,98	11,94	0,00	0,30
	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	850,00	688,37	106,42	22,00	23,24

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga küpsetatud 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
	Peakapsas	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
	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
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	740,00	690,36	86,89	27,18	29,67
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300,00	193,15	16,87	11,98	5,44
	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
	Piim, R 2,5%	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	740,00	726,84	102,14	29,94	17,25