

12.-16.05.2025_20N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada valgete ubadega	150,00	263,40	17,30	17,81	9,93
	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
	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	776,03	112,31	27,57	26,86
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Koorene kanahautis kapsaga	150,00	150,41	6,49	10,28	9,12
	Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	2,38
	Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32	0,10	1,95
	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
	Kikerhernes vees	30,00	23,70	4,86	0,39	1,29
	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
	Õun	150,00	72,11	20,22	0,00	0,00
	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	870,00	709,84	111,25	22,63	23,86
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, hakklihaga	300,00	291,30	27,49	17,21	8,69
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiimakreem kakaoga	120,00	146,97	16,54	4,39	10,91
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50	0,00	0,00
	Pirn	150,00	59,96	17,91	0,00	0,45
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45	2,54	3,58
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	740,00	711,89	99,98	26,61	25,97

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Guljašš kalafileest	150,00	154,82	7,37	7,66	14,38
	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
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	Kurk, konserveeritud	50,00	8,95	2,05	0,05	0,45
	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
	Seemneleib	30,00	75,60	14,49	1,62	2,01
	Rukkileib, täistera	10,00	23,50	5,57	0,11	0,67
	Toidukord kokku	750,00	674,81	91,04	23,83	29,03
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-kartuli-riisipupp	300,00	245,92	27,50	12,00	8,21
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Maasika-õunakrõbedik	120,00	288,87	49,88	9,36	2,84
	Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	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
	Toidukord kokku	750,00	764,82	112,13	28,87	19,60