

02.-05.09.2025_36N

Teisipäev	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	150.00	188.90	39.53	0.95	6.46
	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
	Kõrvits, marineeritud	30.00	30.93	7.68	0.03	0.12
	Salatikaste meega	10.00	23.39	5.00	0.31	0.20
	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
	Sepik, mitmeviljajahust	10.00	25.62	5.12	0.28	0.79
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	775.00	737.12	104.36	26.59	26.06
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Värskekapsaborš s.lihaga	300.00	242.20	21.72	13.27	11.03
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Kohupiimakreem	120.00	129.60	15.79	3.00	9.84
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	0.00
	Pirn	150.00	59.96	17.91	0.00	0.45
	Keefir, R 2,5%	150.00	82.47	6.68	3.81	5.37
	Seemneleib	20.00	61.60	7.60	2.80	2.20
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Toidukord kokku	790.00	689.01	92.22	25.25	30.56
Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Majoneesiga üleküpset.kala	150.00	148.04	2.29	9.58	13.41
	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
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Nuikapsas	50.00	12.10	3.00	0.10	0.25
	Mais	50.00	42.39	8.68	0.75	1.65
	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	20.00	61.60	7.60	2.80	2.20
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	755.00	715.78	94.07	25.58	33.66

Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kartuli-frikadellisupp	300.00	208.71	19.95	12.01	6.53
	Kirsikissell	200.00	172.80	43.36	0.06	0.66
	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	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemneleib	20.00	61.60	7.60	2.80	2.20
	Toidukord kokku	870.00	743.64	115.14	26.86	16.73