

15.-19.09.2025_38N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150,00	256,29	12,48	19,21	9,94
	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	768,92	107,49	28,97	26,86
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha sinepikastmes	150,00	210,84	6,88	15,92	10,30
	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
	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	23,70	4,86	0,39	1,29
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,20
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	5,37
	Õun	100,00	48,08	13,48	0,00	0,00
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	825,00	754,78	109,84	26,59	26,76
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kuldne kalasupp	300,00	187,00	11,75	10,14	13,13
	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	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
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Toidukord kokku	780,00	706,35	94,66	28,00	25,80

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-köögiviljavorm	150,00	176,38	3,85	11,71	14,50
	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	100,00	13,90	2,60	0,10	1,20
	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-palsamihädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50	0,16	0,10
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	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	805,00	740,28	90,99	29,49	33,74
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Seljanka	300,00	253,62	16,17	16,26	11,33
	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
	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	40,00	94,00	22,28	0,44	2,68
	Toidukord kokku	750,00	704,90	88,76	31,02	23,94