

06.-10.10.2025_41N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Tomatine hakklihakaste	150.00	214.07	5.79	18.09	7.29
	Keedetud makaronid	100.00	125.93	26.36	0.63	4.31
	Keedetud tatar	100.00	179.59	32.59	3.72	5.71
	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	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	740.00	782.75	114.47	27.19	26.23
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kurzemes strooganov	150.00	222.90	11.54	14.26	12.46
	Keedetud kartul	100.00	75.13	17.32	0.10	1.95
	Keedetud riis	100.00	147.13	28.04	3.01	2.38
	Peakapsas, valge	50.00	15.12	3.72	0.05	0.60
	Kaalikas	50.00	17.81	4.56	0.05	0.55
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Hernes	30.00	25.99	5.16	0.21	1.97
	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
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	815.00	779.26	109.62	28.31	29.10
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kana-maisisupp nuudlitega	300.00	277.76	22.51	16.22	12.18
	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 õunamahlalt	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	10.00	23.50	5.57	0.11	0.67
	Seemneleib	30.00	75.60	14.49	1.62	2.01
	Toidukord kokku	850.00	725.64	106.47	25.39	24.38

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Kalavorm juustukastmega	150.00	163.21	7.93	8.71	13.76
	Keedetud riis	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
	Peet, keedetud	50.00	20.40	4.70	0.10	0.80
	Porgand	50.00	16.20	4.25	0.10	0.30
	Kurk, marineeritud	50.00	6.50	1.20	0.05	0.35
	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
	Seemneleib	20.00	50.40	9.66	1.08	1.34
	Rukkileib, täistera	20.00	47.00	11.14	0.22	1.34
	Seemnesegu	5.00	29.99	0.62	2.47	1.57
	Toidukord kokku	755.00	717.21	94.52	26.92	29.88
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp läätsedega	300.00	281.19	26.04	16.10	10.29
	Hapukoor, R 20%	10.00	22.17	0.38	2.15	0.33
	Piimakissell	200.00	215.00	36.34	4.94	6.37
	Aedmarjamoos	20.00	44.00	11.00	0.00	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	30.00	70.50	16.71	0.33	2.01
	Toidukord kokku	810.00	763.42	110.62	27.33	24.37