

13.-17.10.2025_42N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Hakklihapada ubadega	150,00	263,40	17,30	17,81	9,93
	Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	4,31
	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
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	0,80
	Kikerhersed, konserv	30,00	34,95	5,73	0,75	2,25
	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	742,15	106,74	25,75	28,62
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Sealiha-hapukapsapada	150,00	200,03	9,14	13,46	11,50
	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
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56	0,05	0,55
	Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	0,30
	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
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	1,57
	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	825,00	771,75	111,21	27,71	27,88
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Minestrone supp, h.lihaga	300,00	266,63	25,07	15,26	8,74
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Kohupiima-leivavaht	120,00	234,04	25,59	9,05	13,34
	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	779,77	103,33	30,60	30,24
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök:	Rassolnik, sealihaga	300,00	212,02	19,73	10,85	10,18
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38	2,15	0,33
	Marjakissell	200,00	138,02	34,70	0,12	0,64
	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	30,00	70,50	16,71	0,33	2,01
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,67
	Toidukord kokku	880,00	721,43	109,43	25,76	19,82