

## 24.-28.03.2025\_13N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Hakkliha-köögivilja pajaroog	150,00	199,28	12,79
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12
	Keedetud tatar	50,00	89,80	16,30
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70
	Mais	20,00	15,41	3,08
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83
	Toidukord kokku	660,00	724,54	100,28
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kanakaste porgandi ja ubadega	150,00	163,76	7,06
	Keedetud riis	150,00	220,70	42,07
	Peakapsas, punane	50,00	14,77	3,37
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00
	Pirn	100,00	39,98	11,94
	Kakao	150,00	98,63	14,91
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83
	Toidukord kokku	790,00	718,99	121,92
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Külasupp	300,00	235,43	27,16
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Kakaokissell	200,00	230,78	37,62
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50
	Õun	100,00	48,08	13,48
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14
	Seemneleib	10,00	25,20	4,83
	Toidukord kokku	820,00	757,13	117,78

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kalavorm köögiviljaga	150,00	172,72	3,85
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92
	Keedetud kuskuss	100,00	154,10	29,60
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70
	Kurk, konserveeritud	50,00	8,95	2,05
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66
	Toidukord kokku	750,00	706,15	92,23
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Peedi-hakklihasupp läätsega	300,00	281,19	26,04
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Kohupiima-banaanivaht	120,00	183,40	19,79
	Aedmarjamoos	30,00	66,00	16,50
	Keefir, R 2,5%	100,00	54,98	4,45
	Õun	150,00	72,11	20,22
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71
	Toidukord kokku	740,00	750,36	104,08