

28.04.-02.05.2025_18N

Esmaspäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Bolognese kaste	150,00	271,76	14,93
	Keedetud makaronid	150,00	188,90	39,53
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70
	Kõrvits, marineeritud	50,00	51,55	12,80
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71
	Toidukord kokku	690,00	741,90	108,63
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kapsa-hakklihasupp nuudlitega	300,00	259,24	23,10
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Kissell kuivatatud puuviljast	200,00	173,03	43,60
	Vahukoor	30,00	98,95	6,19
	Pirn	100,00	39,98	11,94
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71
	Toidukord kokku	820,00	746,34	108,59
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kalaseljanka kartuliga	300,00	213,18	19,07
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Mannavaht	150,00	173,54	41,36
	Piim, R 2,5%	100,00	57,80	5,30
	Õun	150,00	72,11	20,22
	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	890,00	693,47	108,97
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Strooganov kanalihast	150,00	198,93	7,22
	Keedetud riis	150,00	220,70	42,07
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Valge redis	30,00	4,47	1,05
	Kikerhernes, konserv	30,00	23,70	4,86
	Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00
	Õun	100,00	48,08	13,48
	Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68
	Rukkileib, täistera	30,00	70,50	16,71
	Toidukord kokku	750,00	695,39	102,61