

01.-05.2025.2025_49N

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 riis, sõmer	50,00	73,57	14,02
	Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Kaalikas	50,00	17,81	4,56
	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	10,00	23,50	5,57
	Seemneleib	20,00	57,20	9,84
	Toidukord kokku	690,00	718,34	106,93
Teisipäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Sealiha mädarõikakastmes	150,00	200,50	8,46
	Keedetud makaronid	100,00	166,42	30,12
	Keedetud kartul	100,00	75,13	17,32
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Hernes	30,00	25,99	5,16
	Salatikaste meega	5,00	11,69	2,50
	Õli-palsamiädikakaste	5,00	35,54	0,17
	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
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62
	Toidukord kokku	815,00	774,53	108,32
Kolmapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Hakklihasupp, segahakkliha	300,00	239,90	16,25
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Keefitarretis	130,00	162,41	20,02
	Aedmarjamoos	20,00	44,00	11,00
	Pirn	150,00	59,96	17,91
	Piim, R 2,5%	150,00	86,70	7,95
	Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14
	Seemneleib	20,00	50,40	9,66
	Toidukord kokku	800,00	712,55	94,30

Neljapäev	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Guljašš kalafileest	150,00	168,13	7,57
	Keedetud riis, sõmer	100,00	147,13	28,04
	Kartulipuder	100,00	91,55	13,92
	Peakapsas, valge	50,00	15,12	3,72
	Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70
	Porgand	50,00	16,20	4,25
	Kurk, marineeritud	50,00	6,50	1,20
	Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50
	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
	Seemnesegu	5,00	29,99	0,62
	Toidukord kokku	760,00	709,97	99,00
Reede	Toit	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g
Lõunasöök:	Kartuli-tomatisupp läätsedega	300,00	295,66	31,84
	Hapukoor, R 20%	10,00	22,17	0,38
	Kohupiimakreem	120,00	129,60	15,79
	Kissell kirsimahlast	100,00	96,82	24,27
	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	20,00	50,40	9,66
	Toidukord kokku	820,00	772,20	113,24