

## 08.-12.12.2025\_50N

| Esmaspäev  | Toit                  | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|-----------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasöök: | Hakklihapada ubadega  | 150,00   | 263,40        | 17,30          |
|            | Keedetud makaronid    | 100,00   | 125,93        | 26,36          |
|            | Keedetud tatar, sõmer | 50,00    | 89,80         | 16,30          |
|            | Hiina kapsas          | 50,00    | 6,95          | 1,30           |
|            | Porgand               | 50,00    | 16,20         | 4,25           |
|            | Hapukapsas            | 50,00    | 8,60          | 1,93           |
|            | Hernes                | 30,00    | 25,99         | 5,16           |
|            | Salatikaste meega     | 10,00    | 23,39         | 5,00           |
|            | 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       | 670,00   | 714,92        | 100,24         |
|            |                       |          |               |                |
| Teisipäev  | Toit                  | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Singi-peekonikaste    | 150,00   | 179,46        | 6,57           |
|            | Keedetud bulgur       | 100,00   | 176,81        | 34,16          |
|            | Keedetud kartul       | 100,00   | 75,13         | 17,32          |
|            | Peakapsas, valge      | 50,00    | 15,12         | 3,72           |
|            | Kaalikas              | 50,00    | 17,81         | 4,56           |
|            | Peet, keedetud        | 50,00    | 20,40         | 4,70           |
|            | Kurk, marineeritud    | 50,00    | 6,50          | 1,20           |
|            | 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   | 30,00    | 70,50         | 16,71          |
|            | Seemnesegu            | 5,00     | 29,99         | 0,62           |
|            | Toidukord kokku       | 845,00   | 769,50        | 112,38         |
|            |                       |          |               |                |
| Kolmapäev  | Toit                  | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Rassolnik, sealihaga  | 300,00   | 212,02        | 19,73          |
|            | 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           |
|            | Pirn                  | 100,00   | 39,98         | 11,94          |
|            | 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       | 850,00   | 685,37        | 106,18         |
|            |                       |          |               |                |

| Neljapäev  | Toit                    | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|-------------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasöök: | Kalavorm juustukastmega | 150,00   | 163,21        | 7,93           |
|            | Kartulipuder            | 100,00   | 91,55         | 13,92          |
|            | Keedetud riis, sõmer    | 100,00   | 147,13        | 28,04          |
|            | Peakapsas, valge        | 50,00    | 15,12         | 3,72           |
|            | Porgand                 | 50,00    | 16,20         | 4,25           |
|            | Peet, keedetud          | 50,00    | 20,40         | 4,70           |
|            | Kõrvits, marineeritud   | 50,00    | 51,55         | 12,80          |
|            | 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    | 28,60         | 4,92           |
|            | Seemnesegu              | 5,00     | 29,99         | 0,62           |
|            | Toidukord kokku         | 745,00   | 740,46        | 101,38         |
|            |                         |          |               |                |
| Reede      | Toit                    | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasöök: | Minestrone supp         | 300,00   | 266,63        | 25,07          |
|            | Hapukoor, R 20%         | 10,00    | 22,17         | 0,38           |
|            | Kirsikissell            | 200,00   | 170,35        | 42,34          |
|            | Vahukoor                | 30,00    | 98,95         | 6,19           |
|            | 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         | 820,00   | 759,14        | 110,84         |
|            |                         |          |               |                |