

15.-19.12.2025_51N

| Esmaspäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
|------------|--------------------------|----------|---------------|----------------|
| Lõunasoök: | Hakkliha-koorekaste | 150.00 | 217.20 | 4.87 |
| | Keedetud makaronid | 100.00 | 125.93 | 26.36 |
| | Keedetud tatar, sõmer | 50.00 | 89.80 | 16.30 |
| | Peakapsas, valge | 50.00 | 15.12 | 3.72 |
| | Porgand | 50.00 | 16.20 | 4.25 |
| | Kaalikas | 50.00 | 17.81 | 4.56 |
| | Mais | 20.00 | 16.96 | 3.47 |
| | Salatikaste meega | 10.00 | 23.39 | 5.00 |
| | Keefir, R 2,5% | 100.00 | 54.98 | 4.45 |
| | Rukkileib, täistera | 20.00 | 47.00 | 11.14 |
| | Piparkoogid, rukkijahuga | 30.00 | 155.10 | 20.24 |
| | Toidukord kokku | 630.00 | 779.48 | 104.35 |
| Teisipäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasoök: | Verivorst, küpsetatud | 100.00 | 253.74 | 20.52 |
| | Keedetud kartul | 100.00 | 75.13 | 17.32 |
| | Keedetud riis, sõmer | 100.00 | 147.13 | 28.04 |
| | Koorekaste, soe | 50.00 | 30.46 | 2.40 |
| | Peakapsas, valge | 50.00 | 15.12 | 3.72 |
| | Porgand | 30.00 | 9.72 | 2.55 |
| | Peet, keedetud | 30.00 | 12.24 | 2.82 |
| | Kõrvits, marineeritud | 30.00 | 30.93 | 7.68 |
| | Salatikaste meega | 10.00 | 23.39 | 5.00 |
| | Pohlamoos | 20.00 | 29.20 | 7.26 |
| | Keefir, R 2,5% | 100.00 | 54.98 | 4.45 |
| | Rukkileib, täistera | 20.00 | 47.00 | 11.14 |
| | Seemnesegu | 5.00 | 29.99 | 0.62 |
| | Toidukord kokku | 645.00 | 759.03 | 113.53 |
| Kolmapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasoök: | Hapukapsaborš sealihaga | 300.00 | 223.61 | 17.32 |
| | Hapukoor, R 20% | 10.00 | 22.17 | 0.38 |
| | Mangotarretis | 120.00 | 98.90 | 21.92 |
| | Vahukoor | 30.00 | 98.95 | 6.19 |
| | Mandariin | 100.00 | 36.36 | 8.52 |
| | Keefir, R 2,5% | 150.00 | 82.47 | 6.68 |
| | Rukkileib, täistera | 10.00 | 23.50 | 5.57 |
| | Seemneleib | 30.00 | 85.80 | 14.76 |
| | Toidukord kokku | 750.00 | 671.76 | 81.33 |
| Neljapäev | Toit | Kokku, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g |
| Lõunasoök: | Seapraad, küpsetatud | 120.00 | 346.41 | 1.17 |

| | Keedetud kartul | 150.00 | 112.70 | 25.98 |
|------------|------------------------|----------|---------------|----------------|
| | Sinepi-koorekaste, soe | 50.00 | 36.37 | 5.20 |
| | Hautatud hapukapsas | 100.00 | 46.74 | 7.83 |
| | Keefir, R 2,5% | 150.00 | 82.47 | 6.68 |
| | Rukkileib, täistera | 30.00 | 70.50 | 16.71 |
| | Rukkileib | 10.00 | 25.20 | 4.83 |
| | Toidukord kokku | 610.00 | 720.40 | 68.40 |
| | | | | |
| Reede | 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 |
| | Porgand | 50.00 | 16.20 | 4.25 |
| | Kaalikas | 50.00 | 17.81 | 4.56 |
| | Kurk, konserveeritud | 30.00 | 5.37 | 1.23 |
| | Õli-palsamiäädikakaste | 5.00 | 35.54 | 0.17 |
| | Salatikaste meega | 5.00 | 11.69 | 2.50 |
| | Keefir, R 2,5% | 150.00 | 82.47 | 6.68 |
| | Rukkileib, täistera | 30.00 | 70.50 | 16.71 |
| | Toidukord kokku | 670.00 | 715.37 | 94.27 |
| | | | | |