02.-04.09.2026_36N

Kolmapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Hakkliha-koorekaste	150,00	217,20	4,87	18,28	0,42	8,51
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Keedetud tatar	100,00	179,59	32,59	3,72	3,55	5,71
Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,55	0,60
Peet, keedetud	50,00	20,40	4,70	0,10	1,25	0,80
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Kurk, konserveeritud	50,00	8,95	2,05	0,05	0,75	0,45
Salatikaste meega	15,00	35,08	7,50	0,47	0,16	0,29
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Sepik	10,00	26,54	5,07	0,38	0,63	1,02
Toidukord kokku	745,00	766,31	106,50	27,81	12,39	28,71
Neljapäev	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Koorene kanakaste karriga	150,00	193,81	8,41	13,62	1,20	9,99
Keedetud makaronid	100,00	125,93	26,36	0,63	1,19	4,31
Keedetud riis	100,00	147,13	28,04	3,01	0,83	2,38
Hiina kapsas	50,00	6,95	1,30	0,05	0,55	0,60
Porgand	50,00	16,20	4,25	0,10	1,45	0,30
Kurk	50,00	4,90	1,05	0,00	0,35	0,35
Kõrvits, marineeritud	30,00	30,93	7,68	0,03	0,27	0,12
Salatikaste meega	10,00	23,39	5,00	0,31	0,11	0,20
Õli-palsamiäädikakaste	5,00	35,54	0,17	3,87	0,00	0,00
Keefir, R 2,5%	150,00	82,47	6,68	3,81	0,00	5,37
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemneleib	10,00	25,20	4,83	0,54	0,83	0,67
Seemnesegu	5,00	29,99	0,62	2,47	0,48	1,57
Toidukord kokku	730,00	769,44	105,52	28,66	9,69	27,19
Reede	Kokku, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Kiudained, g	Valgud, g
Värskekapsaborš sealihaga	300,00	242,20	21,72	13,27	4,02	11,03
Hapukoor, R 20%	15,00	33,27	0,57	3,22	0,00	0,50
Kohupiimakreem	120,00	129,60	15,79	3,00	0,20	9,84
Aedmarjamoos	20,00	44,00	11,00	0,00	0,00	0,00
Õun	150,00	72,11	20,22	0,00	3,86	0,00
Rukkileib, täistera	20,00	47,00	11,14	0,22	2,44	1,34
Seemneleib	20,00	50,40	9,66	1,08	1,66	1,34
Toidukord kokku	645,00	618,58	90,10	20,79	12,17	24,05