

Hommikusöögi menüü 02.12-06.12.24

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	250,00	310,00	35,50	11,98	11,83
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		431,70	56,61	14,53	15,20

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Masimannapuder	250,00	358,75	40,75	17,25	11,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		480,45	61,86	19,80	14,52

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
4-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	438,95	62,21	14,31	11,62
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Hommiikusöögi menüü 09-12-13.12.24

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	250,00	310,00	38,75	9,65	13,90
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		431,70	59,86	12,20	17,27

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	250,00	358,75	40,75	17,25	11,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Või 82%	20,00	148,80	8,18	16,40	0,06
Toidukord kokku		562,05	53,68	36,20	14,46

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	451,27	64,27	15,90	12,04
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Hommiüksöögi menüü 16.12-20.12.24

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
4-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	250,00	390,25	39,50	16,83	15,70
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		511,95	60,61	19,38	19,07

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

441,75 65,51 12,99 11,39

Hommiikusöögi menüü 06.01-10.01.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	250,00	310,00	35,50	11,98	11,83
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		431,70	56,61	14,53	15,20

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Masimannapuder	250,00	358,75	40,75	17,25	11,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		480,45	61,86	19,80	14,52

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
4-viljapuder	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	438,95	62,21	14,31	11,62
--	---------------	--------------	--------------	--------------