

Hommikusöögi menüü 01.09-05.09.25

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Toidukord kokku		0,00	0,00	0,00	0,00

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
Maisimannapuder	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
Mitmeviljahelbepuder	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

NÄDALA KESKMINE KOKKU:		356,11	47,34	12,65	9,71
---------------------------	--	--------	-------	-------	------

Homмикусöögi menüü 08.09-12.09.25

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
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

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	250,00	357,75	36,75	14,25	9,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		479,45	57,86	16,80	12,52

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	250,00	313,00	35,90	11,86	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		434,70	57,01	14,41	15,20

Reede	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mitmeviljahelbepuder	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		439,35	61,49	13,69	11,22

Homnikusöögi menüü 15.09-19.09.25

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
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

Kolmapäev	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
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
Mitmeviljahelbepuder	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		438,95	62,86	13,85	12,03

Hommikusöögi menüü 22.09-26.09.25

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
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

Kolmapäev	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
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
Mitmeviljahelbepuder	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		438,95	62,86	13,85	12,03

Hommikusöögi menüü 29.09-03.10.25

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
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

Kolmapäev	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

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
Mitmeviljahelbepuder	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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		429,20	61,81	12,79	12,17