

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		366,36	61,12	8,55	9,84

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		383,86	43,37	14,75	15,52

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		432,61	48,62	20,02	14,84

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		391,11	48,97	14,53	11,94

Hommikusöögi menüü 13.10-17.10.25

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		366,36	61,12	8,55	9,84

Teispäev	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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74

Kolmapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	250,00	357,75	36,75	14,25	9,15
Piim	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		431,61	44,62	17,02	12,84

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,86	43,77	14,63	15,52

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		391,51	48,25	13,91	11,54

Hommikusöögi menüü 27.10-31.10.25

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		366,36	61,12	8,55	9,84

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		383,86	46,62	12,42	17,59

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		432,61	48,62	20,02	14,84

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74

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
Marjad suhkruta	40,00	19,36	3,12	0,22	0,44
Toidukord kokku		386,36	45,87	14,67	9,74
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		391,11	49,62	14,07	12,35