

| 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 |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| 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      |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |          | 391,11        | 48,97          | 14,53     | 11,94     |

## Hommikusöögi menüü 09.02-13.02.26

| 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 |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| 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 |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Tatrahelbepuder | 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      |
| <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b> |          | 391,51        | 48,25          | 13,91     | 11,54     |

## Hommikusöögi menüü 16.02-20.02.26

| 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      |
| <b>NÄDALA KESKMINE<br/>KOKKU:</b> |          | 391,11        | 49,62          | 14,07     | 12,35     |