

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
Odrahelbepuder	250,00	402,50	39,50	15,83	14,70
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		476,36	47,37	18,60	18,39

Neljapäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
5-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:		399,86	48,72	14,25	12,65

Hommikusöögi menüü 09.03-13.03.26

Esmaspäev	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

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
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

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:		381,96	48,65	12,99	12,49

Hommikusöögi menüü 16.03-20.03.26

Esmaspäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
5-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

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
Rukkihelbepuder	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

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:		394,61	46,72	14,84	13,90

Hommikusöögi menüü 23.03-27.03.26

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

Teisipäev	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Odrahelbepuder	250,00	402,50	39,50	15,83	14,70
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		476,36	47,37	18,60	18,39

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

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

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:		400,36	49,22	14,23	11,49

Homnikusöögi menüü 30.03-03.04.26

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
Rukkihelbepuder	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
Riisipuder	250,00	320,00	33,25	7,55	9,75
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		393,86	41,12	10,32	13,44

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
KESKMINE KOKKU:		383,36	48,12	12,13	12,07