

Hommikusöögi menüü 01.04-05.04.24

Dussmann

FOOD SERVICES

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|
| Mannapuder | 250,00 | 292,50 | 53,25 | 5,78 | 6,15 |
| Piim/keefir | 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/keefir | 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 |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Hirsipuder | 250,00 | 351,25 | 48,50 | 12,01 | 12,43 |
| Piim/keefir | 100,00 | 54,50 | 4,75 | 2,55 | 3,25 |
| Moos | 40,00 | 67,20 | 16,36 | 0,00 | 0,12 |
| Toidukord kokku | | 472,95 | 69,61 | 14,56 | 15,80 |

| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Maisimannapuder | 250,00 | 358,75 | 40,75 | 17,25 | 11,15 |
| Piim/keefir | 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 |
|------------------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kaerahelbepuder | 250,00 | 310,00 | 38,75 | 9,65 | 13,90 |
| Piim/keefir | 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 |

KOKKU:

| | | | | | |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
| | | 463,02 | 63,32 | 17,15 | 13,29 |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Homnikusöögi menüü 08.04-12.04.24

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Riisipuder | 250,00 | 320,00 | 33,25 | 7,55 | 9,75 |
| Piim/keefir | 100,00 | 54,50 | 4,75 | 2,55 | 3,25 |
| Moos | 40,00 | 67,20 | 16,36 | 0,00 | 0,12 |
| Toidukord kokku | | 441,70 | 54,36 | 10,10 | 13,12 |

| Teispäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Rukkihelbepuder | 250,00 | 310,00 | 35,50 | 11,98 | 11,83 |
| Piim/keefir | 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/keefir | 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 |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Kaerahelbepuder | 250,00 | 310,00 | 38,75 | 9,65 | 13,90 |
| Piim/keefir | 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 |

| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Mannapuder | 250,00 | 402,50 | 39,50 | 15,83 | 14,70 |
| Piim/keefir | 100,00 | 54,50 | 4,75 | 2,55 | 3,25 |
| Moos | 40,00 | 67,20 | 16,36 | 0,00 | 0,12 |
| Toidukord kokku | | 524,20 | 60,61 | 18,38 | 18,07 |
| KOKKU: | | 461,95 | 58,66 | 15,00 | 15,64 |

Homvikusöögi menüü 15.04-19.04.24

| Esmaspäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|-------------|-------------|
| Mannapuder | 250,00 | 292,50 | 53,25 | 5,78 | 6,15 |
| Piim/keefir | 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 |

| Teispäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|-------------|
| 7-viljapuder | 250,00 | 312,50 | 38,00 | 11,90 | 6,05 |
| Piim/keefir | 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 |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Hirsipuder | 250,00 | 351,25 | 48,50 | 12,01 | 12,43 |
| Piim/keefir | 100,00 | 54,50 | 4,75 | 2,55 | 3,25 |
| Moos | 40,00 | 67,20 | 16,36 | 0,00 | 0,12 |
| Toidukord kokku | | 472,95 | 69,61 | 14,56 | 15,80 |

| Neljapäev | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Tatrapuder | 250,00 | 199,50 | 37,75 | 1,25 | 7,45 |
| Piim/keefir | 100,00 | 54,50 | 4,75 | 2,55 | 3,25 |
| Või 82% | 20,00 | 148,80 | 8,18 | 16,40 | 0,06 |
| Toidukord kokku | | 402,80 | 50,68 | 20,20 | 10,76 |

| Reede | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|-----------------|----------|---------------|----------------|--------------|--------------|
| Maisimannapuder | 250,00 | 390,25 | 39,50 | 16,83 | 15,70 |
| Piim/keefir | 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 |
| KOKKU: | | 447,22 | 62,87 | 15,38 | 12,91 |