

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		<b>441,70</b>	<b>54,36</b>	<b>10,10</b>	<b>13,12</b>

Teisipäev	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		<b>431,70</b>	<b>56,61</b>	<b>14,53</b>	<b>15,20</b>

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		<b>480,45</b>	<b>61,86</b>	<b>19,80</b>	<b>14,52</b>

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		<b>431,70</b>	<b>59,86</b>	<b>12,20</b>	<b>17,27</b>

Reede	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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

NADALA  
KESKMINE  
KOKKU:

		<b>439,95</b>	<b>61,41</b>	<b>12,99</b>	<b>13,93</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

## Homnikusöögi menüü 13.05-17.05.24

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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

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		<b>434,20</b>	<b>59,11</b>	<b>14,45</b>	<b>9,42</b>

Kolmapäev	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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

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		<b>562,05</b>	<b>53,68</b>	<b>36,20</b>	<b>14,46</b>

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		<b>431,70</b>	<b>59,86</b>	<b>12,20</b>	<b>17,27</b>

**NADALA  
KESKMINE  
KOKKU:**

		<b>451,27</b>	<b>64,27</b>	<b>15,90</b>	<b>12,04</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

## Homnikusöögi menüü 20.05-24.05.24

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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

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		<b>434,20</b>	<b>59,11</b>	<b>14,45</b>	<b>9,42</b>

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		<b>472,95</b>	<b>69,61</b>	<b>14,56</b>	<b>15,80</b>

Neljapäev	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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

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		<b>511,95</b>	<b>60,61</b>	<b>19,38</b>	<b>19,07</b>

**NADALA  
KESKMINE  
KOKKU:**

		<b>449,50</b>	<b>67,61</b>	<b>13,01</b>	<b>12,67</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

## Homnikusöögi menüü 27.05-31.05.24

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		<b>441,70</b>	<b>54,36</b>	<b>10,10</b>	<b>13,12</b>

Teisipäev	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		<b>431,70</b>	<b>56,61</b>	<b>14,53</b>	<b>15,20</b>

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		<b>480,45</b>	<b>61,86</b>	<b>19,80</b>	<b>14,52</b>

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		<b>431,70</b>	<b>59,86</b>	<b>12,20</b>	<b>17,27</b>

Reede	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		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

**NADALA  
KESKMINE  
KOKKU:**

		<b>439,95</b>	<b>61,41</b>	<b>12,99</b>	<b>13,93</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------