

Hommiikusöögi menüü 05.02-09.02.24

Dussmann

FOOD SERVICES

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

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		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
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		461,95	58,66	15,00	15,64

Hommiikusöögi menüü 12.02-16.02.24

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

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
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

**NÄDALA KESKMINE
KOKKU:**

447,22	62,87	15,38	12,91
---------------	--------------	--------------	--------------

Hommiikusöögi menüü 19.02-23.02.24

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

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		431,70	56,61	14,53	15,20

Kolmapäev	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
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

**NÄDALA KESKMINE
KOKKU:**

		461,95	58,66	15,00	15,64
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------