

Hommikusöögi menüü 28.04.2025-02.05.2025



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/linaseemned	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
4-viljahelbepuder/päevalilleseemned	250.00	390.25	39.50	14.83	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	17.38	19.07

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

		447.22	62.87	14.98	12.91
--	--	--------	-------	-------	-------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.