

## Hommikusöögi menüü 2.12.2024-6.12.2024

**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         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <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         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <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         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <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         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <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 |
|----------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Odrahelbepuder/päevalilleseemned | 250.00   | 402.50        | 39.50          | 15.83     | 14.70     |
| Piim/keefir                      | 100.00   | 54.50         | 4.75           | 2.55      | 3.25      |