

Homnikusöögi menüü 31.03.2025-04.04.2025



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
Odrahelbepuder/päevalilleseemned	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
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.