

# Hommiikusöögi menüü 23.09.2024-27.09.2024

Dusma

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Mannapuder	250.00	292.50	53.25	5.78
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>414.20</b>	<b>74.36</b>	<b>8.33</b>

## Teisipäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
7-viljapuder/linaseemned	250.00	312.50	38.00	11.90
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>434.20</b>	<b>59.11</b>	<b>14.45</b>

## Kolmapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Hirsipuder	250.00	351.25	48.50	12.01
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>472.95</b>	<b>69.61</b>	<b>14.56</b>

## Neljapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
Tatrapuder	250.00	199.50	37.75	1.25
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55
Või 82%	20.00	148.80	8.18	16.40
<b>Toidukord kokku</b>		<b>402.80</b>	<b>50.68</b>	<b>20.20</b>

## Reede

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g
4-viljahelbepuder/päevalilleseemned	250.00	390.25	39.50	14.83
Piim/keefir	100.00	54.50	4.75	2.55
Moos	40.00	67.20	16.36	0.00
<b>Toidukord kokku</b>		<b>511.95</b>	<b>60.61</b>	<b>17.38</b>
<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>		<b>447.22</b>	<b>62.87</b>	<b>14.98</b>

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.













































ann

Valgud, g
6.15
3.25
0.12
<b>9.52</b>

Valgud, g
6.05
3.25
0.12
<b>9.42</b>

Valgud, g
12.43
3.25
0.12
<b>15.80</b>

Valgud, g
7.45
3.25
0.06
<b>10.76</b>

Valgud, g
15.70
3.25
0.12
<b>19.07</b>
<b>12.91</b>











































































































































