

Esmaspäev 06.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	250,00	385,00	41,63	10,28	11,75
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
		529,46	60,33	16,53	15,68

Teisipäev 07.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,00	11,80	11,70
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		429,46	53,70	18,05	15,63

Kolmapäev 08.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		418,46	55,90	10,29	10,61

Neljapäev 10.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		383,46	63,30	14,57	10,32

Reede 11.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Neljaviiljapuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		372,46	56,00	11,83	13,22

Nädala keskmine	KOKKU	426,66	57,85	14,25	13,09
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Esmaspäev 13.01

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		435,13	49,32	13,74	13,20

Teisipäev 14.01

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kõlmeviljapuder	200,00	285,00	35,00	11,80	11,70
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		429,46	53,70	18,05	15,63

Kolmapäev 15.01

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisihelbepuder	250,00	342,50	46,50	5,05	8,35
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		469,63	62,52	10,57	12,15

Neljapäev 16.01

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisimannapuder	200,00	287,00	32,60	13,80	8,92
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		431,46	51,30	20,05	12,85

Reede 17.01

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Odrahelbepuder	250,00	261,25	57,00	6,65	11,97
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		388,38	73,02	12,17	15,77

Nädala keskmine	KOKKU	430,81	57,97	14,92	13,92
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.

Esmaspäev 20.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Vieeviljapuder	200,00	324,00	41,90	13,51	10,42
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		451,13	57,92	19,03	14,22

Teisipäev 21.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	200,00	287,00	44,40	7,92	12,30
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		414,13	60,42	13,44	16,10

Kolmapäev 22.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Seitsmeviljapuder	200,00	252,00	38,00	7,41	9,68
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		379,13	54,02	12,93	13,48

Neljapäev 23.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrahelbepuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		370,13	53,42	12,70	12,42

Reede 24.01

Homnikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Marjamüsli	40,00	192,80	27,12	7,60	5,36
Marjajogurt	200,00	239,20	40,40	6,40	7,20
Toidukord kokku		432,00	67,52	14,00	12,56

Nädala keskmine	KOKKU	409,30	58,66	14,42	13,76
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.

Esmaspäev 27.01

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	200,00	308,00	33,30	8,22	9,40
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		435,13	49,32	13,74	13,20

Teisipäev 28.01

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsihelbepuder	200,00	349,00	59,60	7,51	11,90
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		476,13	75,62	13,03	15,70

Kolmapäev 29.01

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		485,13	60,42	10,21	14,00

Neljapäev 30.01

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kolmeviljapuder	200,00	285,00	35,00	11,80	11,70
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		412,13	51,02	17,32	15,50

Reede 31.01

Hommiüksööik	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		366,13	60,62	13,84	10,19

Nädala keskmine	KOKKU	434,93	59,40	13,63	13,72
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

*Pudrulisandisse kuulub- või, hapukoor, moos, marjad ja seemned.

Menüü kaloraaz on arvestatud l vanuseastmele.