

Hommikusöögi menüü 20.05.2024- 24.05.2024

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
Toidukord kokku		414.20	74.36	8.33

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
Toidukord kokku		434.20	59.11	14.45

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
Toidukord kokku		472.95	69.61	14.56

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
Toidukord kokku		402.80	50.68	20.20

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
Toidukord kokku		511.95	60.61	17.38

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

447.22 62.87 14.98

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.