

Esmaspäev 15.12

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Neljaviiljapuder	200,00	290,00	35,20	9,54	10,40
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		436,56	63,60	13,19	11,03

Teisipäev 16.12

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Hirsihelbepuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Kakao	150,00	116,38	18,00	3,45	3,96
Toidukord kokku		431,04	68,70	12,68	13,88

Kolmapäev 17.12

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pudrulisand*	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
Rukkihelbepuder	200,00	250,40	29,44	8,08	6,76
Toidukord kokku		400,40	62,04	8,38	10,01

Neljapäev 18.12

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Seitsmeviljapuder	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 19.12

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pudrulisand*	60,00	243,60	21,48	15,24	7,12
Kaerahelbepuder	200,00	183,00	24,40	4,40	7,20
Toidukord kokku		426,60	45,88	19,64	14,32

Nädala keskmine

KOKKU	425,21	58,30	14,79	12,42
--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.