

**Esmaspäev 16.03**

| <b>Hommikusöök</b> | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 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 17.03**

| <b>Hommikusöök</b> | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Hirsipuder         | 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 18.03**

| <b>Hommikusöök</b> | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Võileib singiga    | 40,00         | 150,00          | 32,60           | 0,30           | 3,25           |
| Munapuder          | 200,00        | 250,40          | 29,44           | 8,08           | 6,76           |
| Toidukord kokku    |               | 400,40          | 62,04           | 8,38           | 10,01          |

**Neljapäev 19.03**

| <b>Hommikusöök</b> | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Odrahelbepuder     | 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 20.03**

| <b>Hommikusöök</b> | <b>Kogus,</b> | <b>Energia,</b> | <b>Süsivesi</b> | <b>Rasvad,</b> | <b>Valgud,</b> |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| 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**

|              |               |              |              |              |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| <b>KOKKU</b> | <b>425,21</b> | <b>58,30</b> | <b>14,79</b> | <b>12,42</b> |
|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.