

Esmaspäev 18.11

| Hommikusöök | Kogus, | Energia, | Süsivesi | Rasvad, | Valgud, |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Viieviljapuder | 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 19.11

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

Kolmapäev 20.11

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

Neljapäev 21.11

| Hommikusöök | Kogus, | Energia, | Süsivesi | Rasvad, | Valgud, |
|--------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Tatrahelbepuder | 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 22.11

| Hommikusöök | Kogus, | Energia, | Süsivesi | Rasvad, | Valgud, |
|---------------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|
| Krõbe marjamüsli | 60,00 | 243,60 | 21,48 | 15,24 | 7,12 |
| Maitsestatud jogurt | 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 l vanuseastmele.