

Esmaspäev 19.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Rukkihelbepuder	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 20.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Kolmeviljapuder	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 21.01

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

Neljapäev 22.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Mannapuder	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 23.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Sepik sulajuustuga	60,00	243,60	21,48	15,24	7,12
Munapuder	100,00	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.