

Esmaspäev 22.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Maitsestatud jogurt	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Müsli	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		504,56	72,80	8,34	10,83

Teisipäev 23.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Seitsmeviljapuder	200,00	243,00	37,40	7,18	8,62
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		416,36	58,75	14,73	14,20

Kolmapäev 24.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pudrulisand*	40,00	187,50	40,75	0,38	4,06
Kaerahelbepuder	250,00	313,00	36,80	10,10	8,45
Toidukord kokku		500,50	77,55	10,48	12,51

Neljapäev 25.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Nisuhelbepuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		447,36	58,55	11,59	12,26

Reede 26.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Võileib	40,00	243,60	21,48	15,24	7,12
Omlett	150,00	183,00	24,40	4,40	7,20
Toidukord kokku		426,60	45,88	19,64	14,32

Nädala keskmine

KOKKU	459,08	62,71	12,96	12,82
-------	--------	-------	-------	-------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud 1 vanuseastmele.