

Esmaspäev 26.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Neljaviljapuder	200,00	358,00	44,40	4,69	10,20
Pudrulisand*	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 27.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Hirsipuder	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 28.01

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

Neljapäev 29.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Riisipuder	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 30.01

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Pudrulisand*	40,00	243,60	21,48	15,24	7,12
Kaerahelbepuder	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.