

Esmaspäev 27.10

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 28.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Kolmeviljapuder	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 29.10

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

Neljapäev 30.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Mannapuder	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 31.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesi	Rasvad,	Valgud,
Võileib	40,00	243,60	21,48	15,24	7,12
Tatrapuder	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.