

Esmaspäev 29.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesik	Rasva	Valgud,
Rukkihelbepuder	200,00	228,00	37,30	5,58	9,29
Pudrulisad*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		401,36	58,65	13,13	14,87

Teisipäev 30.09

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesik	Rasva	Valgud,
Seitsmeviljapuder	200,00	274,00	37,20	4,04	6,68
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Puuviljatee	100,00	59,90	15,00	0,00	0,00
Toidukord kokku		420,56	65,60	7,69	7,31

Kolmapäev 1.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesik	Rasva	Valgud,
Pudrulisand*	50,00	206,00	30,90	7,29	5,18
Hirsihelbepuder	200,00	250,40	29,44	8,08	6,76
Toidukord kokku		456,40	60,34	15,37	11,94

Neljapäev 2.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesik	Rasva	Valgud,
Kaerahelbepuder	200,00	285,00	35,20	13,80	11,70
Pudrulisand*	50,00	86,66	13,40	3,65	0,63
Piim	150,00	86,70	7,95	3,90	4,95
Toidukord kokku		458,36	56,55	21,35	17,28

Reede 3.10

Hommikusöök	Kogus,	Energia,	Süsivesik	Rasva	Valgud,
Pudrulisand*	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
Nisuhelbepuder	200,00	300,00	35,20	13,00	9,88
Toidukord kokku		450,00	67,80	13,30	13,13

Nädala keskmine

KOKKU	446,33	62,57	14,43	12,42
--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.