

**Esmaspäev 01.04**

| <b>Hommikusöök</b>     | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Riisihelbepuder        | 200,00          | 324,00               | 41,90                 | 13,51            | 10,42            |
| Pudrulisand*           | 40,00           | 69,33                | 10,72                 | 2,92             | 0,50             |
| Piim                   | 100,00          | 40,30                | 15,00                 | 0,00             | 0,09             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>433,63</b>        | <b>67,62</b>          | <b>16,43</b>     | <b>11,01</b>     |

**Teisipäev 02.04**

| <b>Hommikusöök</b>     | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Rukkihelbepuder        | 200,00          | 308,00               | 33,30                 | 8,22             | 9,40             |
| Pudrulisand*           | 40,00           | 69,33                | 10,72                 | 2,92             | 0,50             |
| Puuviljatee            | 100,00          | 59,90                | 15,00                 | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>437,23</b>        | <b>59,02</b>          | <b>11,14</b>     | <b>9,90</b>      |

**Kolmapäev 03.04**

| <b>Hommikusöök</b>     | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Pudrulisand*           | 40,00           | 184,32               | 31,68                 | 4,98             | 5,85             |
| Odrahelbepuder         | 200,00          | 270,00               | 31,68                 | 11,70            | 8,89             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>454,32</b>        | <b>63,36</b>          | <b>16,68</b>     | <b>14,74</b>     |

**Neljapäev 04.04**

| <b>Hommikusöök</b>     | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Seitsmeviljapuder      | 200,00          | 308,00               | 33,30                 | 8,22             | 9,40             |
| Pudrulisand*           | 40,00           | 69,33                | 10,72                 | 2,92             | 0,50             |
| Piim                   | 100,00          | 59,90                | 15,00                 | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>377,33</b>        | <b>44,02</b>          | <b>11,14</b>     | <b>9,90</b>      |

**Reede 05.04**

| <b>Hommikusöök</b>     | <b>Kogus, g</b> | <b>Energia, kcal</b> | <b>Süsivesikud, g</b> | <b>Rasvad, g</b> | <b>Valgud, g</b> |
|------------------------|-----------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|
| Maisimannapuder        | 200,00          | 308,00               | 33,30                 | 8,22             | 9,40             |
| Pudrulisand*           | 40,00           | 69,33                | 10,72                 | 2,92             | 0,50             |
| Puuviljatee            | 100,00          | 59,90                | 15,00                 | 0,00             | 0,00             |
| <b>Toidukord kokku</b> |                 | <b>377,33</b>        | <b>44,02</b>          | <b>11,14</b>     | <b>9,90</b>      |

**Nädala keskmine KOKKU 415,97 55,61 13,31 11,09**

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

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.