

Esmaspäev 11.09

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

Teispäev 12.09

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
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
Toidukord kokku		437,23	59,02	11,14	9,90

Kolmapäev 13.09

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Krõbe marjamüsli	40,00	184,32	31,68	4,98	5,85
Maitsestatud jogurt puuviljadega	180,00	270,00	31,68	11,70	8,89
Toidukord kokku		454,32	63,36	16,68	14,74

Neljapäev 14.09

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Nisuhelbepuder	200,00	239,00	44,60	8,32	6,39
Pudrulisand*	40,00	69,33	10,72	2,92	0,50
Piim	100,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Toidukord kokku		366,13	60,62	13,84	10,19

Reede 15.09

Hommikusöök	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Maisihelbed	40,00	150,00	32,60	0,30	3,25
Maitsestatud jogurt marjadega	200,00	250,40	29,44	8,08	6,76
Toidukord kokku		400,40	62,04	8,38	10,01

Nädala keskmine	KOKKU	418,34	62,53	13,29	11,17
-----------------	--------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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

Menüü kaloraaž on arvestatud l vanuseastmele.