

# Hommikusöögi menüü 18.11.2024-22.11.2024

**Dussmann**

FOOD SERVICES

## Esmaspäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Riisipuder	250,00	320,00	33,25	7,55	9,75
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>441,70</b>	<b>54,36</b>	<b>10,10</b>	<b>13,12</b>

## Teisipäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Rukkihelbepuder	250,00	310,00	35,50	11,98	11,83
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>431,70</b>	<b>56,61</b>	<b>14,53</b>	<b>15,20</b>

## Kolmapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Masimannapuder	250,00	358,75	40,75	17,25	11,15
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>480,45</b>	<b>61,86</b>	<b>19,80</b>	<b>14,52</b>

## Neljapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Kaerahelbepuder	250,00	310,00	38,75	9,65	13,90
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>431,70</b>	<b>59,86</b>	<b>12,20</b>	<b>17,27</b>

## Reede

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Odrahelbepuder/päevalilleseemned	250,00	402,50	39,50	15,83	14,70
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
<b>Toidukord kokku</b>		<b>524,20</b>	<b>60,61</b>	<b>18,38</b>	<b>18,07</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

	<b>461,95</b>	<b>58,66</b>	<b>15,00</b>	<b>15,64</b>
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.