

Hommiüksöögi menüü 9.12.2024-13.12.2024

Dussmann

FOOD SERVICES

Esmaspäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Mannapuder	250,00	292,50	53,25	5,78	6,15
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		414,20	74,36	8,33	9,52

Teispäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
7-viljapuder/linaseemned	250,00	312,50	38,00	11,90	6,05
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		434,20	59,11	14,45	9,42

Kolmapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hirsipuder	250,00	351,25	48,50	12,01	12,43
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		472,95	69,61	14,56	15,80

Neljapäev

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Tatrapuder	250,00	199,50	37,75	1,25	7,45
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Või 82%	20,00	148,80	8,18	16,40	0,06
Toidukord kokku		402,80	50,68	20,20	10,76

Reede

	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
4-viljahelbepuder/päevalilleseemned	250,00	390,25	39,50	14,83	15,70
Piim/keefir	100,00	54,50	4,75	2,55	3,25
Moos	40,00	67,20	16,36	0,00	0,12
Toidukord kokku		511,95	60,61	17,38	19,07
NÄDALA KESKMINE KOKKU:		447,22	62,87	14,98	12,91

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.