

Homnikusöögi menüü 16.12.2024-20.12.2024

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
Toidukord kokku		441,70	54,36	10,10	13,12

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
Toidukord kokku		431,70	56,61	14,53	15,20

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
Toidukord kokku		480,45	61,86	19,80	14,52

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
Toidukord kokku		431,70	59,86	12,20	17,27

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
Toidukord kokku		524,20	60,61	18,38	18,07

NÄDALA KESKMINE KOKKU:

	461,95	58,66	15,00	15,64
--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaž on arvestatud I vanuseastmele.