

## Homnikusöögi menüü 27.01.2025-31.01.2025

**Dussmann**

### Esmaspäev

FOOD SERVICES

	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>414,20</b>	<b>74,36</b>	<b>8,33</b>	<b>9,52</b>

### Teisipäev

	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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>434,20</b>	<b>59,11</b>	<b>14,45</b>	<b>9,42</b>

### 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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>472,95</b>	<b>69,61</b>	<b>14,56</b>	<b>15,80</b>

### 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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>402,80</b>	<b>50,68</b>	<b>20,20</b>	<b>10,76</b>

### 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
<b>Toidukord kokku</b>		<b>511,95</b>	<b>60,61</b>	<b>17,38</b>	<b>19,07</b>

**NÄDALA KESKMINE KOKKU:**

		<b>447,22</b>	<b>62,87</b>	<b>14,98</b>	<b>12,91</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	--------------

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.