

04.09-08.09.2023

<b>Esmaspäev</b>						
Hommikusöök		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Neljaviiljapuder	200.00	228.00	37.30	5.58	9.29
	Kodumarjamoos	30.00	39.80	10.00	0.78	0.21
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Pikkpäev	Soe kartulisalat kirsstomatitega	150.00	275.38	18.18	17.16	13.22
	Jogurtikaste	40.00	22.16	2.26	0.87	1.38
	Sepik	30.00	74.10	14.80	0.74	2.78
	<b>Kokku:</b>		<b>697.24</b>	<b>87.84</b>	<b>27.74</b>	<b>30.19</b>
<b>Teisipäev</b>						
Hommikusöök		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisihelbepuder	200.00	274.00	37.20	4.04	6.68
	Marjad	30.00	14.30	3.61	0.17	0.33
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Pikkpäev	Tatra-hakkliharoo	130.00	266.93	25.13	14.56	9.97
	Hapukoore-köögiviljasalat	50.00	42.30	16.11	3.80	1.00
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	<b>Kokku:</b>		<b>745.13</b>	<b>109.85</b>	<b>25.17</b>	<b>21.27</b>
<b>Kolmapäev</b>						
Hommikusöök		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kaerahelbepuder	200.00	287.00	44.40	7.92	12.30
	Pohlad (PRIA)	30.00	14.70	3.45	0.21	0.15
	Piparmünditee	200.00	180.00	44.80	0.07	0.23
Pikkpäev	Piima-nuudlisupp	200.00	252.00	41.30	5.85	9.19
	Sepik juustuga	50.00	169.00	18.00	9.55	5.36
	<b>Kokku:</b>		<b>902.70</b>	<b>151.95</b>	<b>23.60</b>	<b>27.23</b>
<b>Neljapäev</b>						
Hommikusöök		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kolmeviljapuder	200.00	285.00	35.00	13.80	11.70
	Toormoos	30.00	39.00	9.62	0.14	0.20
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Pikkpäev	Omeltt peekoniga	100.00	254.00	13.50	15.20	16.00
	Kurk (PRIA)	30.00	2.94	0.63	0.00	0.21
	Terasepik	20.00	49.60	9.90	0.38	2.20
	Õunamahl	150.00	61.95	15.45	0.00	0.38
	<b>Kokku:</b>		<b>750.29</b>	<b>89.40</b>	<b>32.12</b>	<b>33.99</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Homnikusöök						
	Odrahelbepuder	200.00	209.00	45.60	5.32	9.58
	Hapukoor	20.00	44.40	0.76	4.30	0.66
	Puuviljatee	150.00	89.80	22.50	0.00	0.00
Pikkpäev	Juusturull	100.00	425.00	50.70	18.40	13.60
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	<b>Kokku:</b>		<b>826.00</b>	<b>124.86</b>	<b>30.62</b>	<b>27.14</b>

Nädala keskmine:      784.27      112.78      27.85      27.96

Pikkpäeva toidu kõrvale pakume alati ka vett ja maitsevett.

|

|

|

|