

11.09-15.09.2023

<b>Esmaspäev</b>		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Viieviljapuder	200.00	324.00	41.90	13.51	10.42
	Maasikamoos	30.00	56.50	14.10	0.03	0.09
	Kummelitee	100.00	40.30	15.00	0.00	0.09
Pikkpäev						
	Piima-riisisupp	200.00	251.00	20.70	7.00	6.51
	Sepik singiga	45.00	123.00	16.20	4.73	4.49
	<b>Kokku:</b>		<b>794.80</b>	<b>107.90</b>	<b>25.27</b>	<b>21.60</b>
<b>Teisipäev</b>		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Rukkihelbepuder	200.00	308.00	33.30	8.22	9.40
	Vaarika-sõstratoormoos	30.00	40.00	9.91	0.14	0.26
	Puuviljatee	100.00	59.90	15.00	0.00	0.00
Pikkpäev						
	Kartuli-munasalat	160.00	288.00	33.50	15.80	9.73
	Sepik	20.00	49.40	9.90	0.50	1.85
	<b>Kokku:</b>		<b>745.30</b>	<b>101.61</b>	<b>24.66</b>	<b>21.24</b>
<b>Kolmapäev</b>		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Mannapuder	200.00	358.00	44.40	4.69	10.20
	Marjasegu	30.00	20.20	4.87	0.11	0.27
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Pikkpäev						
	Vokitud aedviljad	130.00	197.50	26.60	1.64	2.20
	Terakukkel	30.00	80.90	15.30	1.42	3.04
	Või	10.00	74.40	0.09	8.20	0.06
	Kamajook	100.00	92.20	12.70	2.44	4.11
	<b>Kokku:</b>		<b>881.00</b>	<b>109.26</b>	<b>21.10</b>	<b>23.18</b>
<b>Neljapäev</b>		Kogus, g	Energia ,kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök						
	Nisuhelbepuder	200.00	239.00	44.60	8.32	6.39
	Õunamoos	30.00	66.90	16.80	0.06	0.03
	Piim (PRIA)	100.00	57.80	5.30	2.60	3.30
Pikkpäev						
	Täisterapasta singiga	130.00	376.00	37.70	11.00	13.70
	Tomati-mozarellasalat	50.00	27.20	3.74	1.25	0.58
	<b>Kokku:</b>		<b>766.90</b>	<b>108.14</b>	<b>23.23</b>	<b>24.00</b>

<b>Reede</b>		<b>Kogus, g</b>	<b>Energia ,kcal</b>	<b>Süsivesikud, g</b>	<b>Rasvad, g</b>	<b>Valgud, g</b>
Hommikusöök						
	Kuueviljapuder	200.00	273.00	50.90	11.33	9.40
	Hapukoor	20.00	44.30	0.76	4.30	0.66
	Puuviljatee	100.00	59.90	15.00	0.00	0.00
Pikkpäev	Kohupiimakook	100.00	333.00	46.70	10.96	10.31
	Piim (PRIA)	150.00	86.70	7.95	3.90	4.95
	<b>Kokku:</b>		<b>796.90</b>	<b>121.31</b>	<b>30.49</b>	<b>25.32</b>

Nädala keskmine:            796.98            109.64            24.95            23.07

Pikkpäeva toidu kõrvale pakume alati ka vett ja maitsevett.