

# Hommikusöögi menüü 01.04.2024-05.04.2024

**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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>441,70</b> | <b>54,36</b>   | <b>10,10</b> | <b>13,12</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>431,70</b> | <b>56,61</b>   | <b>14,53</b> | <b>15,20</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>480,45</b> | <b>61,86</b>   | <b>19,80</b> | <b>14,52</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>431,70</b> | <b>59,86</b>   | <b>12,20</b> | <b>17,27</b> |

## 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      |

# Hommiüksöögi menüü 08.04.2024-12.04.2024

**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/või/kaneelisuhkur | 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/või/kaneelisuhkur   | 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/või/kaneelisuhkur | 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/või/kaneelisuhkur              | 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.

# Hommikusöögi menüü 15.04.2024-19.04.2024

**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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>441,70</b> | <b>54,36</b>   | <b>10,10</b> | <b>13,12</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>431,70</b> | <b>56,61</b>   | <b>14,53</b> | <b>15,20</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>480,45</b> | <b>61,86</b>   | <b>19,80</b> | <b>14,52</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b> |          | <b>431,70</b> | <b>59,86</b>   | <b>12,20</b> | <b>17,27</b> |

## 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/või/kaneelisuhkur           | 40,00    | 67,20         | 16,36          | 0,00         | 0,12         |
| <b>Toidukord kokku</b>           |          | <b>524,20</b> | <b>60,61</b>   | <b>18,38</b> | <b>18,07</b> |

### NÄDALA KESKMINE KOKKU:

|  |  |               |              |              |              |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|
|  |  | <b>461,95</b> | <b>58,66</b> | <b>15,00</b> | <b>15,64</b> |
|--|--|---------------|--------------|--------------|--------------|

Menüü kaloraaz on arvestatud I vanuseastmele.

- HOMMIKUPUDRU JUURDE PAKUME RÕNGU MAHLA MOOSI ( marjade sisaldus vähemalt 37%)
- Tere või 82%
- Teisipäeviti pakume lisaks igapäevastele valikutele värskaid marju pudru peale
- Neljapäeviti pakume lisaks igapäevastele valikutele seemneid pudru peale