

## Grupi Hommikupuder Nädala menüü

Hommikusöök									
Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 15.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitsmeviljapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitsmeviljajhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>208Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.44g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>7.63g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>29.96g</li> <li>8.44g</li> <li>26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	420g	349Kcal	6.44g	7.69g	65.04g
Teisipäev 16.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaheksaviljapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Kaheksaviljajhelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>182Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.38g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.86g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24.25g</li> <li>8.44g</li> <li>26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	420g	323Kcal	6.38g	6.92g	59.33g
Kolmapäev 17.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maisimannapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maisimanna, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>174Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.32g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.4g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>26.16g</li> <li>8.44g</li> <li>26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	420g	315Kcal	5.32g	5.46g	61.24g
Neljapäev 18.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nisutangupuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nisuhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>171Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.74g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.31g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>23.45g</li> <li>8.44g</li> <li>26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	420g	312Kcal	5.74g	6.37g	58.53g
Reede 19.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viieviljapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viieviljajhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>Moos (keskmiselt)</li> <li>Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li></li> <li></li> <li></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>288Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>8.39g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>9.74g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>43.29g</li> <li>8.44g</li> <li>26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>
				Kokku:	420g	429Kcal	8.39g	9.8g	78.37g

## Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Väaveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print

## Grupi Hommikupuder Nädala menüü

Homnikusöök									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 22.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaerahelbepuder</li> <li>• Moos</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>• Moos (keskmiselt)</li> <li>• Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	• 200g	• 184Kcal	• 6.84g	• 6.73g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23.93g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
				• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g		
				• 200g	• 107Kcal	• 0g	• 0g		
				Kokku: 420g	325Kcal	6.84g	6.79g	59.01g	0g
Teisipäev 23.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neljaviljahelbepuder</li> <li>• Moos</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Neljaviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>• Moos (keskmiselt)</li> <li>• Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	• 200g	• 198Kcal	• 6.19g	• 6.76g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 28.84g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
				• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g		
				• 200g	• 107Kcal	• 0g	• 0g		
				Kokku: 420g	339Kcal	6.19g	6.82g	63.92g	0g
Kolmapäev 24.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannapuder</li> <li>• Moos</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>• Moos (keskmiselt)</li> <li>• Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	• 200g	• 179Kcal	• 5.46g	• 6.04g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 26.37g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
				• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g		
				• 200g	• 107Kcal	• 0g	• 0g		
				Kokku: 420g	320Kcal	5.46g	6.1g	61.45g	0g
Neljapäev 25.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hirsipuder</li> <li>• Moos</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Hirsitangud, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>• Moos (keskmiselt)</li> <li>• Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	• 198g	• 188Kcal	• 6.01g	• 6.9g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 26.64g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
				• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g		
				• 200g	• 107Kcal	• 0g	• 0g		
				Kokku: 418g	329Kcal	6.01g	6.96g	61.72g	0g
Reede 26.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riisipuder</li> <li>• Moos</li> <li>• Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Või 80%</li> <li>• Moos (keskmiselt)</li> <li>• Teepuru, Suhkur, Vesi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	• 200g	• 204Kcal	• 5.35g	• 5.5g	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 33.39g</li> <li>• 8.44g</li> <li>• 26.64g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> <li>• 0g</li> </ul>
				• 20g	• 34Kcal	• 0g	• 0.06g		
				• 200g	• 107Kcal	• 0g	• 0g		
				Kokku: 420g	345Kcal	5.35g	5.56g	68.47g	0g

## Allergeenid

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Teravili (nisu, rukis, oder, kaer) ja neist valmistatud tooted	Piimatooted	Muna ja munatooted	Kala ja kalatooted	Koorikloomad ja neist valmistatud tooted	Molluskid ja neist valmistatud tooted	Maapähklid ja neist valmistatud tooted	Sojaoad ja neist valmistatud tooted	Pähklid (erinevad)	Seller ja neist valmistatud tooted	Sinep ja neist valmistatud tooted	Lupiin ja neist valmistatud tooted	Väeveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print