

## Grupi Hommikupuder Nädala menüü

Hommikusöök									
Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained	
Esmaspäev 29.11.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitsmeviljapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seitsmeviljajahelbed, 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 30.11.2021	<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, Kaheksaviljajahelbed, 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 01.12.2021	<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 02.12.2021	<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 03.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viieviljapuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viieviljajahelbed, 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

Hommikusöök									
	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
Esmaspäev 06.12.2021	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>184Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.84g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.73g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<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>
				Kokku:	420g	325Kcal	6.84g	6.79g	59.01g
Teisipäev 07.12.2021	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neljaviiljahelbepuder</li> <li>Moos</li> <li>Tee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neljaviiljahelbed, 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>198Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.19g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.76g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<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>
				Kokku:	420g	339Kcal	6.19g	6.82g	63.92g
Kolmapäev 08.12.2021	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>179Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.46g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.04g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<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>
				Kokku:	420g	320Kcal	5.46g	6.1g	61.45g
Neljapäev 09.12.2021	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>198g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>188Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.01g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>6.9g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<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>
				Kokku:	418g	329Kcal	6.01g	6.96g	61.72g
Reede 10.12.2021	<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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>200g</li> <li>20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>204Kcal</li> <li>34Kcal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.35g</li> <li>0g</li> <li>0g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5.5g</li> <li>0.06g</li> <li>0g</li> </ul>	<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>
				Kokku:	420g	345Kcal	5.35g	5.56g	68.47g

## 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