

Eelmine nädal

Järgmine nädal

Grupi Hommikupuder Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud imenduvad (ehk va kiudained)	Kiudained
esmaspäev 20.11.2023	Hommikusöök	Viieviljapuder	Viieviljajhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		201g	291Kcal	8.41g	0g	9.77g	44.16g	0g
		Moos		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Puuvilja tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	431g	447Kcal	8.41g	0g	9.86g	83.04g	0g
teisipäev 21.11.2023	Hommikusöök	Kaheksaviljapuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Kaheksaviljajhelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	188Kcal	6.7g	0g	6.83g	25.04g	0g
		Moos		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	344Kcal	6.7g	0g	6.92g	63.92g	0g
kolmapäev 22.11.2023	Hommikusöök	Maisimannapuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maisimanna, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	179Kcal	5.63g	0g	5.34g	26.64g	0g
		Moos		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Roheline tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	335Kcal	5.63g	0g	5.43g	65.52g	0g
neljapäev 23.11.2023	Hommikusöök	Kaerahelbepuder	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	187Kcal	7.1g	0g	6.6g	24.2g	0g
		Moos		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	343Kcal	7.1g	0g	6.69g	63.08g	0g
reede 24.11.2023	Hommikusöök	Nisutangupuder	Nisuhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%		200g	174Kcal	6.03g	0g	6.19g	23.73g	0g
		Moos		30g	51Kcal	0g	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Piparmünditee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	330Kcal	6.03g	0g	6.28g	62.61g	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	Vääveldioksiidid ja sulfitid	Seesamiseemned ja neist valmistatud tooted

Print