

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 30.09.2024	Hommikusöök	Kaerahelbepuder	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%		200g	187Kcal	7.1g	0g	6.6g	24.2g	0g
		Moos			30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Puuvilja 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
teisipäev 01.10.2024	Hommikusöök	Riisipuder	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%		200g	210Kcal	5.66g	0g	5.47g	34.19g	0g
		Moos			30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	366Kcal	5.66g	0g	5.56g	73.07g	0g
kolmapäev 02.10.2024	Hommikusöök	Mannapuder	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%		200g	185Kcal	5.8g	0g	6.04g	27.21g	0g
		Moos			30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Roheline tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	341Kcal	5.8g	0g	6.13g	66.09g	0g
neljapäev 03.10.2024	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder	Seitsmeviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%		200g	214Kcal	6.75g	0g	7.6g	30.76g	0g
		Moos			30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Tee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	370Kcal	6.75g	0g	7.69g	69.64g	0g
reede 04.10.2024	Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder	Neljaviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80%		200g	204Kcal	6.5g	0g	6.73g	29.64g	0g
		Moos			30g	51Kcal	0g	0.09g	12.66g	0g	
		Piparmünditee	Moos (keskmiselt)		200g	105Kcal	0g	0g	0g	26.22g	0g
			Teepuru, Suhkur, Vesi								
				Kokku:	430g	360Kcal	6.5g	0g	6.82g	68.52g	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