

Eelmine nädal

Järgmine nädal

## Grupi Hommikupuder Nädala menüü

	Söögikord	Retsept	Koostisained	Allergeenid	Kaal	Energia	Rasvad	Küllastunud rasvhapped	Valgud	Süsivesikud	Millest suhkur	Kiudained	Sool	KV	PV	VP	MO	MA	KL	PL	LS	SL	LR	
esmaspäev 06.04.2026	Hommikusoök	Viieviljapuder Tee	Viieviljajhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 152g	288Kcal 20Kcal	8.39g 0g	0g 0g	9.74g 0g	43.29g 5g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	352g	308Kcal	8.39g	0g	9.75g	48.29g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 07.04.2026	Hommikusoök	Hirsipuder Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80%, Hirsihelbed Piim 2,5% (PRIA)		198g 150g	206Kcal 83Kcal	6.05g 3.75g	0g 0g	7.39g 5.1g	30.49g 7.2g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	348g	289Kcal	9.8g	0g	12.49g	37.69g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 08.04.2026	Hommikusoök	Riisipuder Pudru moos Tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 10g 152g	204Kcal 17Kcal 20Kcal	5.35g 0g 0g	0g 0g 0g	5.5g 0.03g 0g	33.39g 4.22g 5g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g
				Kokku:	362g	241Kcal	5.35g	0g	5.53g	42.61g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 09.04.2026	Hommikusoök	Mannapuder Marjad Piim 2.5% (PRIA)	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Marjad (külmutatud), Suhkur Piim 2,5% (PRIA)		200g 30g 150g	179Kcal 41Kcal 83Kcal	5.46g 0.07g 3.75g	0g 0g 0g	6.04g 0.11g 5.1g	26.37g 10.06g 7.2g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	0g 0g 0g	
				Kokku:	380g	303Kcal	9.28g	0g	11.25g	43.63g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 10.04.2026	Hommikusoök	Odrahelbepuder Tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Odrahelbed, Maitseained (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 152g	256Kcal 20Kcal	3.62g 0g	0g 0g	9.89g 0g	45.91g 5g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	0g 0g	
				Kokku:	352g	276Kcal	3.62g	0g	9.89g	50.9g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g

## Allergeenid

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