

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 01.06.2026	Hommikusöök	Viieviljapuder Tee	Viieviljajhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 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 02.06.2026	Hommikusöök	Hirsipuder Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 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 03.06.2026	Hommikusöök	Mannapuder Pudru moos Tee	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 10g 152g	179Kcal 17Kcal 20Kcal	5.46g 0g 0g	0g 0g 0g	6.04g 0.03g 0g	26.37g 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	216Kcal	5.46g	0g	6.07g	35.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 04.06.2026	Hommikusöök	Riisipuder Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Väi 80% Piim 2,5% (PRIA)		200g 150g	204Kcal 83Kcal	5.35g 3.75g	0g 0g	5.5g 5.1g	33.39g 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:	350g	287Kcal	9.1g	0g	10.6g	40.59g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 05.06.2026	Hommikusöök	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