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 02.11.2026	Hommikusöök	Seitsmeviljapuder Pudru moos Tee	Seitsmeviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 10g 151g	214Kcal 17Kcal 18Kcal	6.97g 0g 0g	0g 0g 0g	7.63g 0.03g 0g	30.3g 4.22g 4.5g	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:			361g	249Kcal	6.97g	0g	7.66g	39.01g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 03.11.2026	Hommikusöök	Riisipuder Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Riis, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Piim 2,5% (PRIA)		200g 150g	210Kcal 83Kcal	5.88g 3.75g	0g 0g	5.5g 5.1g	33.73g 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
		Kokku:			350g	293Kcal	9.63g	0g	10.6g	40.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 04.11.2026	Hommikusöök	Mannapuder Marjad Tee	Manna, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Marjad (külmutatud), Suhkur Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 31g 151g	185Kcal 44Kcal 18Kcal	5.99g 0.07g 0g	0g 0g 0g	6.04g 0.11g 0g	26.71g 10.72g 4.5g	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
		Kokku:			382g	247Kcal	6.06g	0g	6.15g	41.93g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 05.11.2026	Hommikusöök	Nisutangupuder Pudru moos Piim 2.5% (PRIA)	Nisuhelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		200g 10g 150g	176Kcal 17Kcal 83Kcal	6.25g 0g 3.75g	0g 0g 0g	6.26g 0.03g 5.1g	23.56g 4.22g 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:			360g	276Kcal	10g	0g	11.39g	34.98g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 06.11.2026	Hommikusöök	Odrahelbepuder Tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Odrahelbed, Maitseained (keskmiselt) Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 148g	257Kcal 18Kcal	3.63g 0g	0g 0g	9.9g 0g	46.25g 4.5g	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
		Kokku:			348g	275Kcal	3.63g	0g	9.9g	50.75g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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

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 09.11.2026	Hommikusöök	Kaerahelbepuder Tee	Kaerahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 148g	189Kcal 18Kcal	7.35g 0g	0g 0g	6.68g 0g	24.04g 4.5g	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:			348g	207Kcal	7.35g	0g	6.69g	28.53g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
teisipäev 10.11.2026	Hommikusöök	Viieviljapuder Pudru moos Piim 2.5% (PRIA)	Viieviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Moos (keskmiselt) Piim 2,5% (PRIA)		200g 10g 150g	289Kcal 17Kcal 83Kcal	8.4g 0g 3.75g	0g 0g 0g	9.75g 0.03g 5.1g	43.64g 4.22g 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:			360g	389Kcal	12.15g	0g	14.88g	55.06g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
kolmapäev 11.11.2026	Hommikusöök	Maisimannapuder Puuvilja tee	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maisimanna, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 153g	178Kcal 80Kcal	5.84g 0g	0g 0g	5.34g 0g	25.98g 19.98g	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:			353g	258Kcal	5.84g	0g	5.34g	45.96g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
neljapäev 12.11.2026	Hommikusöök	Kaheksaviljapuder Marjad Piim 2.5% (PRIA)	Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Kaheksaviljahelbed, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Marjad (külmutatud), Suhkur Piim 2,5% (PRIA)		200g 30g 150g	188Kcal 44Kcal 83Kcal	6.91g 0.06g 3.75g	0g 0g 0g	6.85g 0.11g 5.1g	24.57g 10.67g 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	315Kcal	10.72g	0g	12.05g	42.44g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g
reede 13.11.2026	Hommikusöök	Neljaviljahelbepuder Tee	Neljaviljahelbed, Vesi, Piim 2,5%, Suhkur, Maitseained (keskmiselt), Või 80% Teepuru, Suhkur, Vesi		200g 148g	204Kcal 18Kcal	6.72g 0g	0g 0g	6.75g 0g	29.16g 4.5g	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
		Kokku:			348g	222Kcal	6.72g	0g	6.76g	33.66g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	0g	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