

Esmaspäev 08.03 2458 kcal Hommikusöök 448 kcal		Teisipäev 09.03 2442 kcal Hommikusöök 601 kcal		Kolmapäev 10.03 2466 kcal Hommikusöök 593 kcal		Neljapäev 11.03 2369 kcal Hommikusöök 599 kcal		Reede 12.03 1213 kcal Hommikusöök 414 kcal	
Hommikusöögihe...	100 g 373 kcal	Kaerahelbepuder	200 g 188 kcal	Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	150 g 176 kcal	8 viljahelbepuder kliidega	200 g 197 kcal	kakao	300 g 158 kcal
Joogijogurt, marjade või puuviljaga, R	100 g 75 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	vaarika- mustsõstratoorm...	50 g 42 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	300 g 74 kcal	täistera sepik juustuga	70 g 279 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
		Vesi	300 g 0 kcal						
Lõunasöök 819 kcal		Lõunasöök 832 kcal		Lõunasöök 904 kcal		Lõunasöök 807 kcal		Lõunasöök 799 kcal	
Kana-riisisupp, õliga	400 g 287 kcal	Praetud kala	60 g 123 kcal	Külasupp	250 g 166 kcal	Seene-singikaste	200 g 174 kcal	Tatrapuder, sõmer	150 g 200 kcal
Kohupiimakreem õuna-porgandi kisselliga	200 g 140 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	50 g 131 kcal
Vormileib, rukkijahust, rukkiterade ja	80 g 250 kcal	kaste	50 g 62 kcal	Õunavorm piimaga	200 g 350 kcal	tervise salat	80 g 57 kcal	Dipikaste kurgiga	100 g 97 kcal
Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp 'Leibur'	60 g 141 kcal	Porgandi-herne salat	80 g 164 kcal	kanepiseemne leib	60 g 173 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Piim, R 3,5%	200 g 126 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Piim, R 3,5%	200 g 126 kcal	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õnne sepik, tüüp	80 g 192 kcal	maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g 5 kcal
		Maitsevesi astelpaju marjadega	300 g 15 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Banaan, koorega	220 g 149 kcal	Õun	210 g 101 kcal
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal			kanepiseemne leib	60 g 173 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust, Ruks, tüüp 'Leib...	60 g 138 kcal
		Pirn	180 g 83 kcal			Või, R 82%	10 g 74 kcal		
Õhtuode 400 kcal		Õhtuode 536 kcal		Õhtuode 432 kcal		Õhtuode 421 kcal			
Marjakook	120 g 273 kcal	Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp 'Leibur'	48 g 112 kcal	Kodujuust, maitsestatamata jogurtiga, R 1,8...	150 g 114 kcal	Kartulipüreesupp, seente ja peekoniga,	300 g 296 kcal		
tee	300 g 61 kcal	Mandlid	20 g 127 kcal	Sepik, täisteranisujahust, rukkiterade ja	80 g 201 kcal	Sepik, täisteranisujahust, rukkiterade ja	40 g 100 kcal		
Sarapuupähklid	10 g 66 kcal	Piima-kruubisupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 223 kcal	tee	300 g 61 kcal	Nuikapsas	100 g 24 kcal		

Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	35 g	Vesi	300 g		
	0 kcal		73 kcal		0 kcal		
				Rosinad	20 g		
					57 kcal		
Öhtusöök		Öhtusöök		Öhtusöök		Öhtusöök	
792 kcal		473 kcal		537 kcal		542 kcal	
Riisipada ubadega	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	200 g	Vormiroog, kartuli ja segahakklihaga,	200 g	Kana- kõrvitsarisoto	300 g
	456 kca		241 kca		278 kca		335 kca
Piim, R 3,5%	300 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Tomat	85 g	tee	300 g
	189 kca		24 kcal		19 kcal		61 kcal
Leib, keskmiselt	70 g	tee	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	85 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
	147 kca		61 kcal		178 kca		146 kca
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 3,5%	100 g	Vesi	300 g
	0 kcal		147 kca		63 kcal		0 kcal
		Vesi	200 g	Vesi	300 g		
			0 kcal		0 kcal		