

<b>Esmaspäev 29.03</b> <b>2185 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>479 kcal</b>		<b>Teisipäev 30.03</b> <b>2439 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>655 kcal</b>		<b>Kolmapäev 31.03</b> <b>1557 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>464 kcal</b>		<b>Neljapäev 01.04</b> <b>1152 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>400 kcal</b>	
Hommiüksöögihe...	100 g 389 kcal	Hirsihelbepuder	150 g 301 kcal	Kaerakliipuder	150 g 142 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%, ve...	200 g 171 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	100 g 89 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	võileib sea seljafileeaga	80 g 229 kcal
Vesi	400 g 0 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	võileib vorstiga	70 g 224 kcal		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g 64 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g 64 kcal		
<b>Lõunasöök</b> <b>759 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>708 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>739 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>752 kcal</b>	
Rassolnik	350 g 293 kcal	Kurzeme strooganov, sealihast, lisatud...	150 g 177 kcal	Magustoit, riisi, virsiku ja vahukoorega	150 g 258 kcal	Kreemine kartuli-läätsepuder	150 g 228 kcal
Marjakissell	200 g 145 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Kana-köögiviljasupp, lisatud rasvaineta	400 g 244 kcal	Hakklihakaste, segahakklihakast, porgandiga, õliga	100 g 169 kcal
Kohupiimakreem, erinevad maitset, R 4%, Emma, tü...	100 g 130 kcal	Värskekapsa-kurgimaisialat õliga	80 g 81 kcal	Leib, keskmiselt	50 g 105 kcal	Melon, erinevad liigid	120 g 32 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Mahlajoogikissell	200 g 131 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, täisteranisujahust, rukkiterade ja nis...	70 g 175 kcal
Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal			Vesi	400 g 0 kcal
		Banaan, koorega	190 g 128 kcal				
<b>Õhtuode</b> <b>471 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>758 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>355 kcal</b>			
Kaerahelbeporgandikook	80 g 288 kcal	Köögiviljapüreesu...	200 g 134 kcal	Kodujuustusalat värskel kurgiga	200 g 235 kcal		
köömnetee	200 g 137 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	200 g 512 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Ploom, kuivatatud	20 g 46 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Porgand	100 g 32 kcal		
Vesi	400 g 0 kcal	Või, R 82%	15 g 112 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		
<b>Õhtusöök</b> <b>476 kcal</b>		<b>Õhtusöök</b> <b>317 kcal</b>					
Pasta, kana ja brokoliga, koorekastmes	200 g 279 kcal	Pilaff, kanalihakast, köögiviljadega, õliga	200 g 203 kcal				

Maitsevesi marjadega	400 g 16 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 73 kcal		
Või, R 82%	15 g 112 kcal	Vesi	400 g 0 kcal		
Kreeka pähklid	10 g 70 kcal	tee	200 g 41 kcal		