

Esmaspäev 07.11 2312 kcal Hommikusöök 493 kcal		Teisipäev 08.11 2500 kcal Hommikusöök 648 kcal		Kolmapäev 09.11 2170 kcal Hommikusöök 543 kcal		Neljapäev 10.11 2252 kcal Hommikusöök 601 kcal		Reede 11.11 1210 kcal Hommikusöök 414 kcal	
Hommikusöögihe...	100 g	Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%, vesi)	200 g	Kaerahelbepuder	150 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	kakao	300 g
	373 kcal		193 kcal		140 kcal		198 kcal		158 kcal
Joogijogurt, marjade või puuviljaga, R 2,2...	150 g	Marjad, keskmine	50 g	Moos, keskmine	30 g	Moos, keskmine	30 g	võileib vorstiga	80 g
	120 kcal		24 kcal		50 kcal		50 kcal		256 kcal
		täistera sepik juustuga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
			295 kcal		256 kcal		256 kcal		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
			49 kcal		96 kcal		96 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g						
			87 kcal						
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Porgandi võimendid	30 g	Nuikapsa võimendid	40 g	brokoli amprid	20 g	Paprika amps	30 g	Vesi	0 g
	0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal
Lõunasöök 785 kcal		Lõunasöök 723 kcal		Lõunasöök 720 kcal		Lõunasöök 701 kcal		Lõunasöök 796 kcal	
Läätsesupp, veiselihaga, õliga	300 g	Maksakaste, veisemaksast, tomatikastmega	150 g	Kihiline mannepuder kisselliga	200 g	Hakklihakaste, segahakklihast, porgandiga, õliga	100 g	Või, R 82%, tüüp 'Valio' (küllastunud rh 46 g)	15 g
	217 kcal		185 kcal		185 kcal		204 kcal		112 kcal
Leib, keskmine	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Leib, keskmine	70 g	Melon, erinevad liigid	120 g	Leib, keskmine	70 g
	147 kcal		112 kcal		147 kcal		32 kcal		147 kcal
Vesi	400 g	Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g
	0 kcal		116 kcal		154 kcal		146 kcal		179 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	80 g	Banaan, koorega	220 g	Hapukoor, R 10%	15 g	Vesi	400 g	Õun	200 g
	205 kcal		149 kcal		18 kcal		0 kcal		97 kcal
Kohupiimapasta, erinevad maitset, R 2,5%, tüüp 'Al...	100 g	Peedi-õunasalat, õlikastmega	100 g	Maitsevesi mündiga ja sidruniga	300 g	Keefir, R 2,5%	100 g	Tomatisupp, kalaga	400 g
	121 kcal		79 kcal		12 kcal		52 kcal		261 kcal
Rosinakissell	100 g	Maitsevesi marjadega	200 g	Lillkapsasupp singi-sulajuustuga	350 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Vesi	300 g
	95 kcal		8 kcal		204 kcal		128 kcal		0 kcal
		Leib, keskmine	35 g			Kartuli-porgandipuder	150 g		
			74 kcal				103 kcal		
						Kaalikasalat, mahla ja õlikastmega	50 g		
							36 kcal		
Õhtuode 487 kcal		Õhtuode 655 kcal		Õhtuode 247 kcal		Õhtuode 410 kcal			
Marjakook	120 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Kodujuust, hapukoorega, R 6%	100 g	Piima-makaronisupp (võiga, piim R 2,...	300 g		
	273 kcal		154 kcal		108 kcal		208 kcal		
Piim, R 4,2%	200 g	Või, R 80%	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	52 g		
	140 kcal		72 kcal		128 kcal		129 kcal		

Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmine	70 g 147 kcal	Maitsevesi mündiga ja sidruniga	200 g 8 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g 73 kcal
Või, keskmine, R 82% (küllastunud rh 52 g)	10 g 74 kcal	Piima-kõrvitsa-mannasupp	300 g 282 kcal	Jõhvikad	10 g 3 kcal		
Õhtusöök 546 kcal		Õhtusöök 473 kcal		Õhtusöök 661 kcal		Õhtusöök 540 kcal	
Pasta, kana ja brokoliga, koorekastmes	300 g 419 kcal	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	200 g 241 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	85 g 178 kcal	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	350 g 403 kcal
Maitsevesi marjadega	400 g 16 kcal	tee	300 g 61 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal
Või, keskmine, R 82% (küllastunud rh 52 g)	15 g 112 kcal	Leib, keskmine	70 g 147 kcal	Asuu (õli)	200 g 309 kcal	tee	200 g 41 kcal
		Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Hapukoor, R 20%	50 g 111 kcal	Leib, keskmine	35 g 74 kcal
				Vesi	300 g 0 kcal		