

<b>Esmaspäev 12.12</b> <b>2268 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>443 kcal</b>		<b>Teisipäev 13.12</b> <b>2220 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>621 kcal</b>		<b>Kolmapäev 14.12</b> <b>2212 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>545 kcal</b>		<b>Neljapäev 15.12</b> <b>2389 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>614 kcal</b>		<b>Reede 16.12</b> <b>1272 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>455 kcal</b>	
Hommiüksöögihe..	80 g	Kaerahelbepuder	200 g	7 viljahelbepuder	150 g	Mannapuder	170 g	Kakaojook,	300 g
	312 kcal		187 kcal	linaseemnetega	141 kcal	(võiga, piim R 2,5%)	212 kcal	kakaopulbriga (piim R 4,2%,	226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g	Moos, keskmine	50 g	Moos, keskmine	50 g	Moos, keskmine	30 g	võileib sea seljafileeaga	80 g
	131 kcal		84 kcal		84 kcal		50 kcal		229 kcal
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	300 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
			74 kcal		256 kcal		256 kcal		
		Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
			0 kcal		64 kcal		96 kcal		
		täistera sepik juustuga	75 g						
			277 kcal						
<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>	
Kaalika võimendid	30 g	Paprika amps	30 g	Kurgi amprid	30 g	Porgandi võimendid	30 g	Vesi	0 g
	0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal
<b>Lõunasöök</b> <b>795 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>799 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>794 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>838 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>817 kcal</b>	
Frikadellisupp, segahakklihast, riisiga, õliga	400 g	Hautis, kanaliha, seente ja porgandiga	100 g	Seljanka: valamu, viinerid, sealihaga (õli)	300 g	Verivorst, kuumtöödeldud, R 18%	128 g	Õun	200 g
	311 kcal		128 kcal		261 kcal		364 kcal		97 kcal
kohupiima-küpsise magustoit	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Leivavaht, rosinatega	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Leib, keskmine	70 g
	271 kcal		112 kcal		184 kcal		75 kcal		147 kcal
Marjad, keskmine	50 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Piim, R 3,5%	150 g	kaste	100 g	Piimakissell (piim R 4,2%)	120 g
	24 kcal		5 kcal		94 kcal		116 kcal		138 kcal
Leib, keskmine	70 g	Leib, keskmine	80 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Mandariin, koorega	105 g	Moos, keskmine	60 g
	147 kcal		168 kcal		144 kcal		32 kcal		101 kcal
maitsevesi sidruniga	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Hapukoor, R 20%	50 g	Piim, R 3,5%	200 g	Kartuli-makaronisupp (õliga)	300 g
	5 kcal		179 kcal		111 kcal		126 kcal		270 kcal
Või, keskmise, R 82% (küllastunud rh 52 g)	5 g	Banaan, koorega	190 g			Maitsevesi marjadega	300 g	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	26 g
	37 kcal		128 kcal				12 kcal		65 kcal
		Keefir, R 2,5%	150 g			Leib, keskmine	35 g		
			78 kcal				74 kcal		
						Kõrvits, marineeritud	60 g		
							40 kcal		
<b>Õhtuode</b> <b>338 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>301 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>353 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>483 kcal</b>			
Õunakook (õuna tükid taina sees)	100 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,5%)	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, R 2%	150 g	Piima-makaronisupp (võiga, piim R 2,...	300 g		
	252 kcal		211 kcal		139 kcal		208 kcal		

Piim, R 3,5%	100 g kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g kcal	Sepik, mitmeviljajahust	69 g kcal	Sepik, täisteranisujahust,	52 g kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Jõhvikad	10 g 3 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal
Ploom, kuivatatud	10 g 23 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	tee	300 g 61 kcal		
<b>Õhtusöök 692 kcal</b>		<b>Õhtusöök 498 kcal</b>		<b>Õhtusöök 520 kcal</b>		<b>Õhtusöök 454 kcal</b>	
Makaronid vorstiga	300 g 588 kcal	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g 362 kcal	Odraella	250 g 225 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Piim, R 3,9%	100 g 67 kcal	Leib, keskmine	35 g 74 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Leib, keskmine	70 g 147 kcal	tee	300 g 61 kcal
Ketšup	40 g 36 kcal	tee	200 g 41 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g 262 kcal
				Piim, R 3,5%	200 g 126 kcal	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal