

Esmaspäev 14.11 2401 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 15.11 2424 kcal Hommikusöök 599 kcal		Kolmapäev 16.11 2357 kcal Hommikusöök 583 kcal		Neljapäev 17.11 2340 kcal Hommikusöök 601 kcal		Reede 18.11 1183 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Hommiüksöögihe..	80 g 312 kcal	4viljahelbepuder	200 g 213 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	8 viljahelbepuder kliidega	200 g 198 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g 131 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileega	80 g 229 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
				Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal				
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Paprika amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Lõunasöök 816 kcal		Lõunasöök 790 kcal		Lõunasöök 846 kcal		Lõunasöök 847 kcal		Lõunasöök 727 kcal	
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	kalakaste munaga	110 g 133 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Böfstrooganov, veiseliha	100 g 237 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Karamellkissell (piim R 2,5%)	150 g 128 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Porgandi-herne salat	80 g 151 kcal	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Apelsin, koorega	200 g 60 kcal	Hapukapsasupp, sealihaga	300 g 345 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Kana-nuudlisupp, õliga	300 g 218 kcal
Avokaadoõli	10 g 90 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Avokaadoõli	5 g 45 kcal	Maitsevesi astelpaju marjadega	200 g 17 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal
Suhkur	20 g 80 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	rukkivaht marjadega ja piimaga	100 g 106 kcal	Suvine porgandisalat	80 g 20 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Kohupiimakreem, porgandiga	150 g 138 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal			Banaan, koorega	190 g 128 kcal		
Kartuli- makaronisupp, sealihaga, õliga	200 g 209 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal			Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal		
Õhtuode 604 kcal		Õhtuode 516 kcal		Õhtuode 376 kcal		Õhtuode 420 kcal			
Õunakook (õuna tükid taina sees)	125 g 316 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 259 kcal		

Piim, R 4,2%	200 g 440 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kcal	Hiinakapsa- kodujuustusalat makraga	200 g 159 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	20 g 149 kcal	Piima- mannasupp, võiga (piim R	250 g 276 kcal	münditee	300 g 70 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal
Õhtusöök 538 kcal		Õhtusöök 520 kcal		Õhtusöök 551 kcal		Õhtusöök 472 kcal	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g 362 kcal	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g 262 kcal	Ketšup	10 g 9 kcal	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g 230 kcal
Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Keefirikokteil chia seemnetega	100 g 83 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kcal	tee	300 g 61 kcal
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g 71 kcal	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Vesi	200 g 0 kcal	Kurk, konserveeritud, vedelikuta	50 g 9 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal			Leib, keskmiselt	50 g 105 kcal