

<b>Esmaspäev 19.12</b> <b>2235 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>443 kcal</b>		<b>Teisipäev 20.120</b> <b>2513 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>599 kcal</b>		<b>Kolmapäev 21.12</b> <b>1223 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>455 kcal</b>	
Hommiikusöögihe..	80 g 312 kcal	4viljahelbepuder	200 g 213 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 sea seljafileega	80 g 229 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
		võileib vorstiga	80 g 256 kcal		
<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>	
Kurgi amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
<b>Lõunasöök</b> <b>760 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>804 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>768 kcal</b>	
Kohupiima-kama- marjamaius	150 g 239 kcal	Seapraad	80 g 292 kcal	Morss, siirupist	200 g 29 kcal
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	kaste	60 g 69 kcal	Kartulisalat, lihata (muna, marineeritud kur...	300 g 352 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Hapukapsas, hautatud, õliga	80 g 77 kcal	Mandariin, koorega	105 g 32 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Pealinna kook, tüüp 'Eesti Pagar'	60 g 188 kcal	Hakk-kotlett	80 g 211 kcal
Kana-hartšoo, kõogiviljadega, õliga	300 g 221 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal		
		Vesi	300 g 0 kcal		
		Morss, siirupist	200 g 29 kcal		
<b>Õhtuode</b> <b>523 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>492 kcal</b>			
Õunakook, kaerahelvestega	150 g 471 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal		
taimetee	200 g 52 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		

		Piima-riisisupp, lisatud rasvaineta	300 g 227 kca
		Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kca
<b>Õhtusöök</b>		<b>Õhtusöök</b>	
<b>509 kcal</b>		<b>618 kcal</b>	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g 362 kca	Piim, R 3,5%	200 g 126 kca
Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Keefir, R 2,5%	100 g 52 kcal	Risoto, kanalihast, tomati, paprika ja	200 g 258 kca
		Leib, keskmiselt	70 g 147 kca