

Esmaspäev 05.12 2144 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 06.12 2363 kcal Hommikusöök 649 kcal		Kolmapäev 07.12 2105 kcal Hommikusöök 601 kcal		Neljapäev 08.12 2145 kcal Hommikusöök 613 kcal		Reede 09.12 1395 kcal Hommikusöök 545 kcal	
Hommiüksöögihe..	80 g	Neljaviiljahelbepu...	200 g	8 viiljahelbepuder	200 g	Moos, keskmine	50 g	Kakaojook,	300 g
	312 kcal		213 kcal	kliidega	198 kcal		84 kcal	kakaopulbriga	226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g	Moos, keskmine	50 g	Moos, keskmine	30 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g
	131 kcal		84 kcal		50 kcal		256 kcal		256 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Mandlid	10 g
			96 kcal		256 kcal		96 kcal		64 kcal
		võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Riisihelbepuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5% vit ...	200 g		
			256 kcal		96 kcal		177 kcal		
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Värske kapsa amps	30 g	Kaalika võimendid	30 g	Porgandi võimendid	30 g	Kurgi amprid	30 g	Vesi	0 g
	0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal		0 kcal
Lõunasöök 787 kcal		Lõunasöök 802 kcal		Lõunasöök 741 kcal		Lõunasöök 721 kcal		Lõunasöök 849 kcal	
Kana-nuudlisupp, õliga	300 g	Kartulipüree, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	150 g	Kalaseljanka, kartuliga	300 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Tatrapuder, sõmer, lisatud rasvaineta (vesi)	200 g
	218 kcal		128 kcal		247 kcal		75 kcal		230 kcal
Kohupiimavaht (kohupiim R 0,5%, piim R	50 g	Banaan, koorega	190 g	Riisipuding (piim R 4,2%)	100 g	Porgandi-ananassisalad	80 g	Külm kaste (hapukoore-konservkurgikast...	100 g
	51 kcal		128 kcal		185 kcal		41 kcal		95 kcal
Marjakissell	200 g	Piim, R 4,2%	100 g	Marjad, keskmine	70 g	Piim, R 3,5%	100 g	Leib, keskmine	70 g
	148 kcal		70 kcal		33 kcal		63 kcal		147 kcal
Leib, keskmine	70 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g	Leib, keskmine	70 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Piim, R 3,5%	150 g
	147 kcal		10 kcal		147 kcal		6 kcal		94 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Leib, keskmine	70 g	Vesi	300 g	Leib, keskmine	70 g	Vesi	400 g
	87 kcal		147 kcal		0 kcal		147 kcal		0 kcal
Avokaadoõli	15 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Õun	200 g
	135 kcal		44 kcal		128 kcal		179 kcal		97 kcal
Vesi	300 g	Kõrvits, marineeritud	30 g			Mandariin, koorega	105 g	Pihvid / kroketid, kanalihast, eelküpsetatud, t...	80 g
	0 kcal		20 kcal				32 kcal		186 kcal
		Vorstikaste	120 g			Kurzeme strooganov, sealihast,	150 g		
			255 kcal				177 kcal		
Õhtuode 376 kcal		Õhtuode 420 kcal		Õhtuode 296 kcal		Õhtuode 450 kcal			
Sarapuupähklid	10 g	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, R 2%	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
	66 kcal		259 kcal		139 kcal		154 kcal		
Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 4,2%)	300 g		
	0 kcal		87 kcal		87 kcal		268 kcal		

tee	300 g 61 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Rosinad	18 g kcal
Porgandi- õunakook	100 g 250 kcal	Leib, keskmine	35 g 74 kcal	münditee	300 g 70 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Õhtusöök 538 kcal		Õhtusöök 492 kcal		Õhtusöök 468 kcal		Õhtusöök 361 kcal	
tee	300 g 61 kcal	Risoto, kanalihast, tomati, paprika ja	200 g 258 kcal	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Vormiroog, segahakkliha ja kartuliga	200 g 303 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Leib, keskmine	35 g 74 kcal	tee	300 g 61 kcal
kanepiseemne leib	60 g 173 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	200 g 0 kcal	Leib, keskmine	50 g 105 kcal
		Leib, keskmine	70 g 147 kcal			Kaalika- kruubipuder (või, piim R 2,5%)	150 g 128 kcal