

Esmaspäev 21.11 2436 kcal Hommikusöök 493 kcal		Teisipäev 22.11 2627 kcal Hommikusöök 599 kcal		Kolmapäev 23.11 2312 kcal Hommikusöök 648 kcal		Neljapäev 24.11 2259 kcal Hommikusöök 637 kcal		Reede 25.11 1240 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Hommiüksöögihe..	100 g 373 kcal	4viljahelbepuder	200 g 213 kcal	Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%, vesi)	200 g 193 kcal	Mannapuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%,	200 g 212 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 226 kcal
Joogijogurt, marjade või puuviljaga, R	150 g 120 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	võileib sea seljafileeaga	80 g 229 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	täistera sepik juustuga	80 g 295 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	200 g 49 kcal	Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	200 g 49 kcal		
				Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Lõunaoode 0 kcal		Lõunaoode 0 kcal		Lõunaoode 0 kcal		Lõunaoode 0 kcal		Lõunaoode 0 kcal	
Kurgi amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Värske kapsa amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 831 kcal		Lõunasöök 803 kcal		Lõunasöök 626 kcal		Lõunasöök 749 kcal		Lõunasöök 784 kcal	
Kamakreem, pohlade ja banaaniga	100 g 165 kcal	Pikkpoiss, segahakklihast	75 g 198 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Ahjukala, tilliga	80 g 114 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Piim, R 3,5%	150 g 94 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	kaste	75 g 87 kcal	Vesi	400 g 0 kcal	Köögiviljakaste	100 g 41 kcal	Kana-kõrvitsarisoto	300 g 335 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Kapsa- kurgisalat	60 g 24 kcal	Õunavorm piimaga	150 g 241 kcal	Toorsalat (kõrvits, õun, pähklid, mesi), mahlaga	100 g 98 kcal	Vesi	400 g 0 kcal
Kartuli-makaronisupp, veiselihaga, õliga	300 g 258 kcal	Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Borš, kapsa ja kartuliga, sealihaga, lisatu...	300 g 138 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hapukoor, R 20%	50 g 111 kcal
Kanepiseemneõli	10 g 90 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hapukoor, R 10%	10 g 12 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Piim, R 3,5%	150 g 94 kcal			Pirn	180 g 83 kcal		
		Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal			Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal		
						Sepik, mitmeviljajahust	20 g 51 kcal		
						Kanepiseemneõli	5 g 45 kcal		

Õhtuode 525 kcal		Õhtuode 675 kcal		Õhtuode 486 kcal		Õhtuode 410 kcal	
Rootsi šokolaadikook	100 g 456 kca	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kca	Kodujuust, maitsestatamata, R 4% - 5%	100 g 104 kca	Piima-makaronisupp (võiga, piim R 2,...)	300 g 208 kca
tee	200 g 41 kcal	Või, R 80%	10 g 72 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kca	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	52 g 129 kca
Rosinad	10 g 28 kcal	Piima-riisisupp, võiga (piim R 4,2%)	300 g 301 kca	tee	400 g 81 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g 73 kcal
		Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca		
				Vesi	300 g 0 kcal		
Õhtusöök 587 kcal		Õhtusöök 551 kcal		Õhtusöök 552 kcal		Õhtusöök 463 kcal	
Kanapada šampinjoni ja läätsedega	300 g 390 kca	Ketšup	10 g 9 kcal	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	200 g 241 kca	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g 230 kca
Piim, R 3,5%	200 g 126 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g 72 kcal	Vesi	200 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	tee	300 g 61 kcal
		Makaronid hakklihaga	200 g 394 kca	Piim, R 4,2%	200 g 140 kca	Leib, keskmiselt	50 g 105 kca
				Vesi	300 g 0 kcal		