

Esmaspäev 04.09 2023 2276 kcal Hommiüksööök 373 kcal		Teisipäev 05.09 2023 2347 kcal Hommiüksööök 588 kcal		Kolmapäev 06.09 2023 2558 kcal Hommiüksööök 579 kcal		Neljapäev 07.09 2023 2422 kcal Hommiüksööök 571 kcal		Reede 08.09 2023 1225 kcal Hommiüksööök 452 kcal	
Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	300 g 373 kcal	Kaerahelbepuder	200 g 187 kcal	Riisipuder (võiga, piim R 2,5%)	200 g 273 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%, ve...	300 g 223 kcal
		Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Marjad, keskmiselt	30 g 15 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	võileib sea seljafileeiga	80 g 229 kcal
		tee	200 g 41 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	8 viljahelbepuder kliidega	200 g 198 kcal		
		täistera sepik juustuga	75 g 277 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g 64 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Lillkapsa amps	20 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Paprika amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal
Lõunasööök 833 kcal		Lõunasööök 777 kcal		Lõunasööök 752 kcal		Lõunasööök 735 kcal		Lõunasööök 773 kcal	
Kana-nuudlisupp, õliga	250 g 182 kcal	Hakklihakaste, segahakklihast, porgandiga, õliga	100 g 204 kcal	Kihiline mannepuder kisselliga	200 g 185 kcal	Mulgikapsad, sealihaga	100 g 122 kcal	Ühepajatoit, seali...	300 g 299 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Melon, erinevad liigid	120 g 32 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g 157 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	68 g 174 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 111 kcal	Maitsevesi marjadega	400 g 16 kcal
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,5%)	100 g 246 kcal	Keefir, R 2,5%	150 g 82 kcal	Maitsevesi mündiga ja sidruniga	300 g 12 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piim, R 4,2%	50 g 35 kcal
Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Kalasupp toorjuustuga	250 g 254 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Kartuli-porgandipuder	200 g 137 kcal			Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Õun	200 g 97 kcal
		Kaalikasalat, mahla ja õlikastmega	50 g 36 kcal			Pirn	180 g 83 kcal		
		Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal			Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal		
Õhtuode 417 kcal		Õhtuode 483 kcal		Õhtuode 341 kcal		Õhtuode 436 kcal			
Marjakook	100 g 228 kcal	Piima-makaronisupp (võiga, piim R 2,...	300 g 208 kcal	Kodujuust, maitsestatamata, R 2%	150 g 126 kcal	Piima-tatrasupp, võiga (piim R 4,2%)	300 g 304 kcal		
tee	250 g 51 kcal	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	52 g 129 kcal	tee	300 g 61 kcal	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	52 g 129 kcal		
Kreeka pähklid	20 g 139 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Jõhvikad	10 g 3 kcal		

Õhtusöök 652 kcal		Õhtusöök 498 kcal		Õhtusöök 887 kcal		Õhtusöök 681 kcal	
Risotto	300 g 339 kcal	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g 362 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal	Keefiri- marjajook	200 g 107 kcal	tee	200 g 41 kcal
Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Vormiroog, segahakkliha ja kartuliga	300 g 453 kcal	Makaronid hakklihaga	250 g 493 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	40 g 102 kcal	tee	200 g 41 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal		