

Esmaspäev 06.02 2031 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 07.02 2568 kcal Hommikusöök 621 kcal		Kolmapäev 08.02 2532 kcal Hommikusöök 583 kcal		Neljapäev 09.02 2154 kcal Hommikusöök 614 kcal		Reede 10.02 1162 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Hommikusöögihe...	80 g 312 kcal	Kaerahelbepuder	200 g 187 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	170 g 212 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%, ve...	300 g 226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g 131 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileega	80 g 229 kcal
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	300 g 74 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		Vesi	300 g 0 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
		täistera sepik juustuga	75 g 277 kcal	Vesi	300 g 0 kcal				
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Porgandi amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Paprika amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 701 kcal		Lõunasöök 749 kcal		Lõunasöök 762 kcal		Lõunasöök 762 kcal		Lõunasöök 707 kcal	
Marjad, keskmiselt	80 g 38 kcal	Mulgikapsad, sealihaga	100 g 122 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hakklihakaste, segahakklihast (õliga)	100 g 189 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	60 g 126 kcal	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g 157 kcal	Vesi	400 g 0 kcal	Kartulipüree, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	150 g 128 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Peedi-küüslaugusalat, majoneesiga	50 g 38 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Õun	200 g 97 kcal	Odrajahuvaht	120 g 114 kcal	Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Apelsin, koorega	300 g 90 kcal
kakaovaht	100 g 243 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kalaseljanka, kartuliga	300 g 247 kcal	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g 10 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	20 g 149 kcal
Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kõrvitsa-porgandipüreesu...	500 g 166 kcal
Kanarassolnik	300 g 116 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Hapukoor, R 10%	10 g 12 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal			Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal		
Õhtuode 338 kcal		Õhtuode 740 kcal		Õhtuode 539 kcal		Õhtuode 384 kcal			
Õunakook (õuna tükid taina sees)	100 g 252 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	200 g 512 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Rosinad	10 g 28 kcal		
Vesi	300 g 0 kcal	Piima-riisisupp, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	300 g 227 kcal	münditee	300 g 70 kcal	Piima-makaronisupp, võiga (piim R 2,5...	300 g 269 kcal		
Ploom, kuivatatud	10 g 23 kcal			Tatra-kodujuustusalat värske kurgiga	200 g 325 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		
Õhtusöök 549 kcal		Õhtusöök 459 kcal		Õhtusöök 647 kcal		Õhtusöök 394 kcal			
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Plov kaunviljadega	300 g 319 kcal	taimetee	200 g 52 kcal	Odraella	250 g 225 kcal		

Vesi	300 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Pasta, singi ja tomatipüreega	300 g	Hapukoor, R 20%	10 g
	0 kcal		44 kcal		422 kca		22 kcal
Tatrapuder, porgandi ja sibulaga, õliga (v...	300 g	Morss, siirupist	150 g	kanepiseemne leib	60 g	Leib, keskmiselt	70 g
	326 kca		22 kcal		173 kca		147 kca
Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	35 g			Vesi	300 g
	44 kcal		74 kcal				0 kcal
tee	150 g						
	31 kcal						