

Esmaspäev 06.03 2320 kcal Hommikusöök 461 kcal		Teisipäev 07.03 2444 kcal Hommikusöök 561 kcal		Kolmapäev 08.03 2395 kcal Hommikusöök 554 kcal		Neljapäev 09.03 2261 kcal Hommikusöök 571 kcal		Reede 10.03 1212 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Hommiüksöögihe..	100 g 373 kcal	7 viljapuder linaseemnetega	200 g 188 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	8 viljahelbepuder kliidega	200 g 198 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	100 g 87 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileeaga	80 g 229 kcal
Vesi	400 g 0 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
				Vesi	300 g 0 kcal				
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Kurgi amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 795 kcal		Lõunasöök 847 kcal		Lõunasöök 707 kcal		Lõunasöök 803 kcal		Lõunasöök 756 kcal	
Frikadellisupp, segahakklihast, riisiga, õliga	400 g 311 kcal	Böfstrooganov, veiselihast	100 g 237 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hakk-kotlett	80 g 211 kcal	Lillkapsa- püreesupp saiakrutoonidega	500 g 247 kcal
kohupiima- küpsise magustoit	150 g 271 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	kaste	100 g 116 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	200 g 150 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Kalaseljanka, kartuliga	250 g 206 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g 72 kcal	Õun	200 g 97 kcal
maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal	Maitsevesi astelpaju marjadega	200 g 17 kcal	Avokaadoõli	5 g 45 kcal	Apelsin, koorega	300 g 90 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	5 g 37 kcal	Suvine porgandisalat	80 g 20 kcal	rukkihaht marjadega ja piimaga	100 g 106 kcal	Värskekapsa- kurgi-maisisalat õliga	60 g 61 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kcal
		Banaan, koorega	190 g 128 kcal			Keefir, R 2,5%	200 g 104 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal						
Õhtuode 546 kcal		Õhtuode 516 kcal		Õhtuode 486 kcal		Õhtuode 313 kcal			
tee	200 g 41 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Kodujuust, maitsestatamata, R 4% - 5%	100 g 104 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		

Rosinad	10 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
	28 kcal		0 kcal		154 kca		87 kcal
Kaerahelbekook	100 g	Piima-mannasupp, võiga (piim R	250 g	tee	400 g	Leib, keskmiselt	35 g
	477 kca	võiga (piim R	276 kca		81 kcal		74 kcal
		Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	200 g
			112 kca		147 kca		153 kca
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
518 kcal		520 kcal		647 kcal		573 kcal	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Ketšup	10 g
	362 kca		0 kcal		147 kca		9 kcal
Hapukoor, R 20%	10 g	tee	100 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	70 g
	22 kcal		20 kcal		44 kcal		147 kca
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Vesi	200 g	tee	110 g
	71 kcal		87 kcal		0 kcal		22 kcal
Piim, R 3,5%	100 g	Risoto, kanalihast, kõrvitsaga	200 g	Vormiroog, segahakkliha ja kartuliga	300 g	Makaronid hakklihaga	200 g
	63 kcal		265 kca		455 kca		394 kca
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g			Vesi	200 g
	0 kcal		147 kca				0 kcal