

<b>Esmaspäev 09.01</b> <b>2379 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>443 kcal</b>		<b>Teisipäev 10.01</b> <b>2511 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>599 kcal</b>		<b>Kolmapäev 11.01</b> <b>2473 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>583 kcal</b>		<b>Neljapäev 12.01</b> <b>2340 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>601 kcal</b>		<b>Reede 13.01</b> <b>1233 kcal</b> <b>Hommikusöök</b> <b>455 kcal</b>	
Hommiüksöögihe..	80 g 312 kcal	4viljahelbepuder	200 g 213 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%	150 g 131 kcal	Moos, keskmiselt	20 g 34 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileega	80 g 229 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		võileib vorstiga	80 g 256 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				
<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>		<b>Lõunaode</b> <b>0 kcal</b>	
Tomati amps	20 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Värske kapsa amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
<b>Lõunasöök</b> <b>795 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>876 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>852 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>847 kcal</b>		<b>Lõunasöök</b> <b>778 kcal</b>	
Frikadellisupp, segahakklihast, riisiga, õliga	400 g 311 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	120 g 90 kcal	Külasupp	300 g 232 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Ühepajatoit, seali...	300 g 299 kcal
kohupiima- küpsise magustoit	150 g 271 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hapukoor, R 20%	40 g 89 kcal	Porgandi- ananassisalad	60 g 31 kcal	Melon, erinevad liigid	100 g 27 kcal
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	maitsevesi sidruniga	400 g 6 kcal	kanepiseemne leib	40 g 116 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õnne sepik, tüüp	80 g 192 kcal	maitsevesi sidruniga	400 g 6 kcal	Maitsevesi marjadega	400 g 16 kcal
maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal	Guljašš	150 g 328 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	5 g 37 kcal	Banaan, koorega	200 g 135 kcal	Piim, R 2,5%	200 g 116 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Piim, R 4,2%	50 g 35 kcal
		Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Mannavaht	80 g 108 kcal	Kanakints ahjus	80 g 204 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	10 g 74 kcal
		Värskekapsa- porgandisalad	80 g 68 kcal			kaste	50 g 58 kcal		
						Pirn	180 g 83 kcal		
<b>Õhtuode</b> <b>604 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>516 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>486 kcal</b>		<b>Õhtuode</b> <b>420 kcal</b>			

Õunakook (õuna tükid taina sees)	125 g 346 kca	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kca	Kodujuust, maitsestatamata, R	100 g 104 kca	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta	300 g 299 kca
Piim, R 4,2%	200 g 140 kca	Vesi	300 g 0 kca	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kca	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kca
Vesi	300 g 0 kca	Piima-mannasupp, võiga (piim R)	250 g 276 kca	tee	400 g 81 kca	Vesi	300 g 0 kca
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	20 g 149 kca	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Leib, keskmiselt	35 g 74 kca
<b>Õhtusöök 538 kca</b>		<b>Õhtusöök 520 kca</b>		<b>Õhtusöök 551 kca</b>		<b>Õhtusöök 472 kca</b>	
Tatrapuder (võiga, veega) seghakklihaga	300 g 362 kca	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g 262 kca	Ketšup	10 g 9 kca	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g 230 kca
Hapukoor, R 20%	10 g 22 kca	Vesi	300 g 0 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kca
Keefirikokteil chia seemnetega	100 g 83 kca	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kca	Vesi	200 g 0 kca	tee	300 g 61 kca
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g 71 kca	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kca	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kca	Kurk, konserveeritud, vedelikuta	50 g 9 kca
Vesi	300 g 0 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca			Leib, keskmiselt	50 g 105 kca