

Esmaspäev 10.04 2023 2133 kcal Hommiikusöök 443 kcal		Teisipäev 11.04 2023 2681 kcal Hommiikusöök 621 kcal		Kolmapäev 12.04 2023 2498 kcal Hommiikusöök 554 kcal		Neljapäev 13.04 2023 2178 kcal Hommiikusöök 585 kcal		Reede 14.04 2023 1113 kcal Hommiikusöök 387 kcal	
Hommiikusöögihe...	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	kakao	300 g 158 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g 131 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 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 226 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	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Lillkapsa amps	20 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 803 kcal		Lõunasöök 788 kcal		Lõunasöök 757 kcal		Lõunasöök 809 kcal		Lõunasöök 726 kcal	
Kalasupp, köögiviljadega, õliga	350 g 194 kcal	Hakklihakaste, segahakklihakast (õliga)	100 g 189 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hakk-kotlett	80 g 211 kcal	Leib, keskmiselt, rukkijahust, linnastega	80 g 162 kcal
Jõhvika-rosinakissell	200 g 167 kcal	Kartulipüree, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	150 g 128 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	kaste	100 g 116 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Küpsis SELGA	50 g 221 kcal	Peedi-küüslaugusalat, majoneesiga	50 g 38 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	Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Tomatisupp, kanaga, õliga	300 g 150 kcal	Piim, R 2,5%	200 g 116 kcal	Vesi	400 g 0 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g 10 kcal	Avokaadoõli	5 g 45 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g 72 kcal	Kartuli-makaronisupp, sealihaga, õliga	300 g 313 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	10 g 74 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	rukkivaht marjadega ja piimaga	200 g 212 kcal	Pirn	180 g 83 kcal		
		Keefir, R 2,5%	200 g 104 kcal			Kaalikasalat rosinatega	100 g 61 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal						
Õhtuode 338 kcal		Õhtuode 730 kcal		Õhtuode 539 kcal		Õhtuode 384 kcal			
Õunakook (õuna tükid taina sees)	100 g 252 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	200 g 512 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal	Piima-makaronisupp,	300 g 269 kcal		

						võina (piim R 2,5)	
Vesi	300 g	Piima-kruubisupp, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	300 g	Tatra-kodujuustusalat värskel kurgiga	200 g	Rosinad	10 g
	0 kcal		217 kcal		325 kcal		28 kcal
Ploom, kuivatatud	10 g			münditee	300 g	Vesi	300 g
	23 kcal				70 kcal		0 kcal
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
549 kcal		542 kcal		647 kcal		400 kcal	
Leib, keskmiselt	70 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Pasta, singi ja tomatipüreega	300 g	Hapukoor, R 20%	10 g
	147 kcal		44 kcal		422 kcal		22 kcal
Tatrapuder, porgandi ja sibulaga, õliga (v...	300 g	Morss, siirupist	150 g	taimetee	200 g	Leib, keskmiselt	70 g
	326 kcal		22 kcal		52 kcal		147 kcal
Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	35 g	kanepiseemne leib	60 g	Vesi	300 g
	44 kcal		74 kcal		173 kcal		0 kcal
Vesi	300 g	Risoto, kanalihast, külmutatud köögiviljadega	300 g			Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g
	0 kcal		403 kcal				230 kcal
tee	150 g						
	31 kcal						