

Esmaspäev 13.02 2045 kcal Hommikusöök 461 kcal		Teisipäev 14.02 2289 kcal Hommikusöök 590 kcal		Kolmapäev 15.02 2411 kcal Hommikusöök 816 kcal		Neljapäev 16.02 2250 kcal Hommikusöök 614 kcal		Reede 17.02 1054 kcal Hommikusöök 387 kcal	
Hommiüksöögihe..	100 g 373 kcal	7 viljapuder linaseemnetega	200 g 188 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%	100 g 87 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g 32 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileega	80 g 229 kcal
Vesi	400 g 0 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Odrahelbepuder, võiga (piim R 4,2%)	200 g 317 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
				Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal				
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Paprika amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 701 kcal		Lõunasöök 842 kcal		Lõunasöök 596 kcal		Lõunasöök 789 kcal		Lõunasöök 667 kcal	
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Saiavorm (või, piim sees 2,5%)	80 g 182 kcal	Kanakaste, sulatatud juustuga, õliga	100 g 193 kcal	Ühepajatoit,seali...	350 g 348 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Porgandi-herne salat	80 g 151 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Apelsin, koorega	200 g 60 kcal	Vesi	400 g 0 kcal	Porgandi- ananassisalad	80 g 41 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Suhkur	20 g 80 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Hapukoor, R 10%	10 g 12 kcal	maitsevesi sidruniga	400 g 6 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	10 g 74 kcal
Kohupiimakreem, porgandiga	150 g 138 kcal	Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal	Borš hapukapsa ja kartulitega	300 g 167 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal		
Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g 184 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal			Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal		
		kala koorekastmes	100 g 165 kcal			Pirn	180 g 83 kcal		
Õhtuode 409 kcal		Õhtuode 413 kcal		Õhtuode 325 kcal		Õhtuode 384 kcal			
Kakao-kookose kook	100 g 328 kcal	Piima- makaronisupp (võiga, piim R 2,...	300 g 208 kcal	Kodujuust, maitsestatamata, R 2%	150 g 139 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		

tee	400 g 81 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Rosinad	10 g 28 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Maapähklid	10 g 62 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal	Piima- makaronisupp, võiga (piim R	300 g 269 kcal
		Vesi	300 g 0 kcal	münditee	300 g 70 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
				Või, R 80%	10 g 72 kcal		
Õhtusöök 474 kcal		Õhtusöök 444 kcal		Õhtusöök 674 kcal		Õhtusöök 463 kcal	
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Hautis, seente, kartuli ja porgandiga	300 g 235 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g 230 kcal
Tatrapuder, porgandi ja sibulaga, õliga	300 g 326 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piim, R 3,9%	200 g 134 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	tee	300 g 61 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	tee	300 g 61 kcal
				Makaronid vorstiga	200 g 392 kcal	Leib, keskmiselt	50 g 105 kcal