

Esmaspäev 13.03 2377 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 14.03 2430 kcal Hommikusöök 570 kcal		Kolmapäev 15.03 2233 kcal Hommikusöök 554 kcal		Neljapäev 16.03 2156 kcal Hommikusöök 571 kcal		Reede 17.03 1228 kcal Hommikusöök 455 kcal	
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 226 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 226 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		võileib vorstiga	80 g 226 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	
Porgandi amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 835 kcal		Lõunasöök 824 kcal		Lõunasöök 752 kcal		Lõunasöök 752 kcal		Lõunasöök 773 kcal	
Kana-nuudlisupp, õliga	250 g 182 kcal	Kreemine kartuli- läätsepuder	150 g 151 kcal	Kihiline mannapuder kisselliga	200 g 185 kcal	Maksakaste, veisemaksast, tomatikastmega	200 g 247 kcal	Ühepajatoit, seali...	300 g 299 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Melon, erinevad liigid	120 g 32 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	200 g 150 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	68 g 174 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Piim, R 2,5%	200 g 116 kcal	Maitsevesi marjadega	400 g 16 kcal
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,5%)	100 g 248 kcal	Vesi	400 g 0 kcal	Maitsevesi mündiga ja sidruniga	300 g 12 kcal	Banaan, koorega	220 g 149 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Kalassupp toorjuustuga	250 g 254 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Piim, R 4,2%	50 g 35 kcal
Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Vorstikaste	100 g 212 kcal			Peedi-õunasalat, õlikastmega	100 g 79 kcal	Õun	200 g 97 kcal
		Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal						
		Värskekapsa- porgandisalat	60 g 51 kcal						
Õhtuode 604 kcal		Õhtuode 516 kcal		Õhtuode 376 kcal		Õhtuode 420 kcal			
Õunakook (õuna tükid taina sees)	125 g 316 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 259 kcal		

Piim, R 4,2%	200 g 140 kca	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kca	münditee	300 g 70 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	20 g 149 kca	Piima-mannasupp, võiga (piim R	250 g 276 kca	Hiinakapsa-kodujuustusalat makraga	200 g 159 kca	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal
Õhtusöök 496 kcal		Õhtusöök 520 kcal		Õhtusöök 551 kcal		Õhtusöök 413 kcal	
Tatrapuder (võiga, veega) seghakklihaga	300 g 362 kca	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g 262 kca	Ketšup	10 g 9 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	tee	300 g 61 kcal
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g 71 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	200 g 0 kcal	Odraella	200 g 180 kcal
tee	200 g 41 kcal	Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kca	Leib, keskmiselt	50 g 105 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca				