

Esmaspäev 16.01 2243 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 17.01 2328 kcal Hommikusöök 599 kcal		Kolmapäev 18.01 2393 kcal Hommikusöök 583 kcal		Neljapäev 19.01 2066 kcal Hommikusöök 601 kcal		Reede 20.01 1203 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 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				
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	Paprika amps	30 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 779 kcal		Lõunasöök 757 kcal		Lõunasöök 762 kcal		Lõunasöök 670 kcal		Lõunasöök 747 kcal	
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,5%)	80 g 198 kcal	Sealiha sinepises koorekastmes	120 g 199 kcal	Piim, R 4,2%	100 g 70 kcal	Böfstrooganov, veiselihast	100 g 237 kcal	Lillkapsa- püreesupp saiakrutoonidega	500 g 247 kcal
Moos, keskmiselt	60 g 101 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	120 g 90 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kapsa- kurgisalat	80 g 32 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Hapukoor, R 10%	50 g 59 kcal	Porgandi- kaalikalasalat, õliga	100 g 62 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Maitsevesi astelpaju marjadega	300 g 26 kcal	Pasta-kalassupp, õliga	200 g 235 kcal	maitsevesi sidruniga	400 g 6 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Kartuli-riisisupp, lisatud rasvaineta	300 g 154 kcal	Keefirikokteil chia seemnetega	200 g 166 kcal	Leivavaht, rosinatega	100 g 122 kcal	Melon, erinevad liigid	100 g 27 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	10 g 74 kcal
		Mandariin, koorega	105 g 32 kcal			Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal	Linaseemned	10 g 54 kcal
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal			Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal		
Õhtuode 525 kcal		Õhtuode 391 kcal		Õhtuode 426 kcal		Õhtuode 374 kcal			
Rootsi šokolaadikook	100 g 456 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Piima- makaronisupp, võiga (piim R	300 g 269 kcal		

tee	200 g 41 kcal	Kreeka pähklid	10 g 70 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	30 g 77 kcal
Rosinad	10 g 28 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Kodujuustusalat singiga	100 g 151 kcal	Rosinad	10 g 28 kcal
		Piima-mannasupp, lisatud rasvaineta	200 g 167 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Õhtusöök 496 kcal		Õhtusöök 582 kcal		Õhtusöök 621 kcal		Õhtusöök 422 kcal	
Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	tee	200 g 41 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Kaalika-kruubipuder (või, piim R 2,5%)	150 g 128 kcal
Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kcal	Risoto, kanalihast, tomati, paprika ja	300 g 386 kcal	Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal
Tatrapuder (võiga, veega) seghakklihaga	200 g 241 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	50 g 124 kcal
Vesi	200 g 0 kcal						