

Esmaspäev 18.09 2023 2102 kcal Hommiüksööök 320 kcal		Teisipäev 19.09 2023 2110 kcal Hommiüksööök 516 kcal		Kolmapäev 20.09 2023 2461 kcal Hommiüksööök 536 kcal		Neljapäev 21.09 2023 2062 kcal Hommiüksööök 585 kcal		Reede 22.09 2023 1205 kcal Hommiüksööök 452 kcal	
4viljahelbepuder	300 g 320 kcal	7 viljahelbepuder linaseemnetega	150 g 141 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	170 g 212 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%, ve...	300 g 223 kcal
		Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileeiga	80 g 229 kcal
		võileib vorstiga	80 g 226 kcal	taimetee	300 g 78 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g 64 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 7 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Porgandi amps	60 g 0 kcal	Kaalika amps	40 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Nuikapsas	30 g 7 kcal	brokoli amps	20 g 0 kcal
Lõunasööök 794 kcal		Lõunasööök 847 kcal		Lõunasööök 827 kcal		Lõunasööök 786 kcal		Lõunasööök 752 kcal	
Frikadellisupp, segahakklihast, riisiga, õliga	400 g 310 kcal	Hautis, kanaliha, seente ja porgandiga	100 g 128 kcal	Hernesupp, singiga	250 g 274 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	120 g 89 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
kohupiima- küpsise magustoit	150 g 271 kcal	maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal	Saiavorm (või, piim sees 2,5%)	100 g 228 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Leib, keskmiselt	80 g 168 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	maitsevesi sidruniga	400 g 6 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Köögiviljapüreesu...	400 g 292 kcal
maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal	Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Linaseemneõli	10 g 90 kcal	Guljašš	125 g 274 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	5 g 37 kcal
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	5 g 37 kcal	Keefir, R 2,5%	150 g 82 kcal			Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal		
		Tomati- värsekekapsasalat...	50 g 26 kcal			Pirn	180 g 83 kcal		
		Riis, pikateraline, keedetud	100 g 130 kcal			Porgandi- ananassisalad	80 g 41 kcal		
Õhtuode 442 kcal		Õhtuode 344 kcal		Õhtuode 525 kcal		Õhtuode 420 kcal			
Kaerahelbekook	80 g 327 kcal	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 259 kcal		
Piim, R 2,5%	200 g 116 kcal	Piima-mannasupp (võiga, piim R 2,5%)	300 g 200 kcal	Kodujuustusalad värse kurgiga	300 g 353 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
				tee	200 g 41 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal		

				Jõhvikad	10 g		
					3 kcal		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
545 kcal		403 kcal		573 kcal		264 kcal	
tee	300 g	tee	200 g	Riisipada ubadega	150 g	Leib, keskmiselt	35 g
	61 kcal		41 kcal		348 kca		74 kcal
Leib, keskmiselt	35 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	taimetee	200 g	Hapukoor, R 20%	10 g
	74 kcal		87 kcal		52 kcal		22 kcal
Makaronid vorstiga	200 g	Koorene	200 g	kanepiseemne leib	60 g	tee	200 g
	392 kca	Kartulipada	128 kca		173 kca		41 kcal
Ketšup	20 g	Leib, keskmiselt	70 g			Kaalika-kruubipuder (või, piim R 2,5%)	150 g
	18 kcal		147 kca				128 kca