

Esmaspäev 20.02 2105 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 21.02 2331 kcal Hommikusöök 621 kcal		Kolmapäev 22.02 2186 kcal Hommikusöök 583 kcal		Neljapäev 23.02 1170 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Homnikusöögihe..	80 g 312 kcal	Kaerahelbepuder	200 g 187 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 226 kcal
Jogurt, marjade või puuviljaga, R 2%	150 g 131 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	võileib sea seljafileega	80 g 229 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	300 g 74 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		Vesi	300 g 0 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 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	
Porgandi amps	30 g 0 kcal	Paprika amps	30 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 727 kcal		Lõunasöök 734 kcal		Lõunasöök 711 kcal		Lõunasöök 715 kcal	
Tomatisupp, kalaga	400 g 261 kcal	Hernesupp, singiga	300 g 329 kcal	Guljašš, sealihast, porgandiga	150 g 147 kcal	Mulgipuder, lihaga	300 g 223 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Saiake, vahukoorega	65 g 217 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	200 g 150 kcal	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	tee	200 g 41 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Hapukoor, R 10%	10 g 12 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal	Pealinna kook, tüüp 'Eesti Pagar'	60 g 188 kcal
Kohupiimakreem õuna-porgandi kisselliga	200 g 140 kcal			Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Maitsevesi mündiga ja sidruniga	300 g 12 kcal			Kaalikasalat rosinatega	100 g 61 kcal	Morss, siirupist	200 g 29 kcal
						Kõrvits, marineeritud, vedelikuta	80 g 82 kcal
Õhtuode 331 kcal		Õhtuode 466 kcal		Õhtuode 358 kcal			
Marjakook	120 g 273 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal	Kodujuust, maitsestatamata, R 2%	100 g 92 kcal		
Vesi	300 g 0 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	tee	200 g 41 kcal		

Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Piima- mannasupp,	200 g 287 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
				Ploom, kuivatatud	20 g 46 kcal
				Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal
Õhtusöök 604 kcal		Õhtusöök 509 kcal		Õhtusöök 533 kcal	
Singi-oasalat	200 g 392 kcal	Asuu (õli)	200 g 309 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	60 g 126 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Morss, siirupist	150 g 22 kcal	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Risoto, kanalihast, tomati, paprika ja	200 g 258 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal	tee	150 g 31 kcal	tee	200 g 41 kcal
		Vesi	300 g 0 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal