

<b>Esmaspäev 22.05 2023</b> 2090 kcal <b>Hommikusöök</b> 320 kcal		<b>Teisipäev 23.05 2023</b> 2378 kcal <b>Hommikusöök</b> 649 kcal		<b>Kolmapäev 24.05 2023</b> 2407 kcal <b>Hommikusöök</b> 536 kcal		<b>Neljapäev 25.05 2023</b> 2269 kcal <b>Hommikusöök</b> 585 kcal		<b>Reede 26.05 2023</b> 1234 kcal <b>Hommikusöök</b> 452 kcal	
4viljahelbepuder	300 g 320 kcal	Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%, vesi)	200 g 193 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	170 g 212 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 223 kcal
		Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib sea seljafileeaga	80 g 229 kcal
		täistera sepik juustuga	80 g 295 kcal	taimetee	300 g 78 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	200 g 49 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal						
<b>Lõunaode</b> 0 kcal		<b>Lõunaode</b> 0 kcal		<b>Lõunaode</b> 0 kcal		<b>Lõunaode</b> 0 kcal		<b>Lõunaode</b> 0 kcal	
Porgandi amps	60 g 0 kcal	brokoli amps	20 g 0 kcal	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Kurgi amps	50 g 0 kcal	Värske kapsa amps	30 g 0 kcal
<b>Lõunasöök</b> 830 kcal		<b>Lõunasöök</b> 708 kcal		<b>Lõunasöök</b> 752 kcal		<b>Lõunasöök</b> 747 kcal		<b>Lõunasöök</b> 782 kcal	
Kohupiima-kama-marjamaius	50 g 80 kcal	Hakklihakaste, segahakklihast, porgandiga, õliga	100 g 204 kcal	Kihiline mannapuder kisselliga	200 g 185 kcal	Mulgikapsad, sealihaga	100 g 122 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Melon, erinevad liigid	120 g 32 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g 157 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 111 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Maitsevesi mündiga ja sidruniga	300 g 12 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartuli-porgandipüreesu...	400 g 223 kcal
Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Keefir, R 2,5%	100 g 55 kcal	Kalasupp toorjuustuga	250 g 254 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal
Hernesupp, singiga	400 g 439 kcal	Kartuli-porgandipuder	150 g 103 kcal			Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Või, R 80%	10 g 72 kcal
		Kaalikasalat, mahla ja õlikastmega	50 g 36 kcal			Pirn	180 g 83 kcal	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g 5 kcal
		maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal			Sepik, mitmeviljajahust	17 g 44 kcal		
						Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal		
<b>Õhtuode</b> 388 kcal		<b>Õhtuode</b> 431 kcal		<b>Õhtuode</b> 525 kcal		<b>Õhtuode</b> 535 kcal			

Kaerahelbekook	80 g 327 kca	Sepik, täisteranisujahust, Kuldne täisteras...	52 g 129 kca	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kca	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 259 kca
tee	300 g 61 kcal	Piima-mannasupp, lisatud rasvaineta	300 g 229 kca	Jõhvikad	10 g 3 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kca
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g 73 kcal	tee	200 g 41 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
				Kodujuustusalat värskel kurgiga	300 g 353 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca
<b>Õhtusöök 552 kcal</b>		<b>Õhtusöök 590 kcal</b>		<b>Õhtusöök 594 kcal</b>		<b>Õhtusöök 403 kcal</b>	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	200 g 241 kca	Ketšup	10 g 9 kcal	Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Hapukoor, R 20%	30 g 67 kcal
Hapukoor, R 10%	20 g 24 kcal	tee	200 g 41 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	85 g 178 kca	tee	300 g 61 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Makaronid vorstiga	200 g 392 kca	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Kaalika-kruubipuder (või, piim R 2,5%)	200 g 170 kca
Piim, R 4,2%	200 g 140 kca	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca	Asuu (õli)	200 g 309 kca	Leib, keskmiselt	50 g 105 kca