

Esmaspäev 23.01 2047 kcal Hommikusöök 443 kcal		Teisipäev 24.01 2468 kcal Hommikusöök 599 kcal		Kolmapäev 25.01 2320 kcal Hommikusöök 689 kcal		Neljapäev 26.01 2362 kcal Hommikusöök 601 kcal		Reede 27.01 1093 kcal Hommikusöök 455 kcal	
Hommikusöögihe..	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	Tatrapuder, võiga (piim R 4,2%, vesi)	200 g 253 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal		
				Vesi	300 g 0 kcal				
Lõunaosade 0 kcal		Lõunaosade 0 kcal		Lõunaosade 0 kcal		Lõunaosade 0 kcal		Lõunaosade 0 kcal	
Porgandi amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Tomati amps	20 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 776 kcal		Lõunasöök 678 kcal		Lõunasöök 728 kcal		Lõunasöök 810 kcal		Lõunasöök 637 kcal	
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	200 g 150 kcal	Seljanka: sink, viinerid, sealih (õli)	300 g 261 kcal	kalakaste munaga	110 g 133 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piim, R 2,5%	200 g 116 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Banaan, koorega	220 g 149 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Porgandi-herne salat	80 g 151 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Maksakaste	100 g 177 kcal	Kakaokissell, piim 2,5%	100 g 110 kcal	Apelsin, koorega	200 g 60 kcal	Kartuli-riisisupp, veiselihaga, õliga	300 g 265 kcal
Hapukoor, R 20%	50 g 111 kcal	Peedi- küüslaugusalat, majoneesiga	100 g 76 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal		
Kana-nuudlisupp, õliga	300 g 218 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal	Hapukoor, R 10%	5 g 6 kcal	Maitsevesi marjadega	300 g 12 kcal		
Kohupiimapasta, maitsestatamata, R 9%, tüüp 'Tere'	100 g 148 kcal			Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal		
						Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal		
Õhtuosade 310 kcal		Õhtuosade 675 kcal		Õhtuosade 478 kcal		Õhtuosade 379 kcal			
tee	200 g 41 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Rosinad	10 g 28 kcal	Piima-riisisupp, võiga (piim R 4,2%)	300 g 301 kcal	tee	400 g 81 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		
Kõrvitsa- õunakook	100 g 241 kcal	Või, R 80%	10 g 72 kcal	Hiiinakapsa- kodujuustusalat makraga	120 g 95 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal		
		Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Piima- neljaviljahelbesup..	300 g 218 kcal		
Õhtusöök 518 kcal		Õhtusöök 517 kcal		Õhtusöök 425 kcal		Õhtusöök 573 kcal			
				Leib, keskmiselt	70 g	Ketšup	10 g		

Tatrapuder (võiga, veega) seghakklihaga	300 g 362 kca	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g 262 kca		147 kca		9 kcal
Hapukoor, R 20%	10 g 22 kcal	tee	100 g 20 kcal	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kca
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g 71 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal	Vesi	200 g 0 kcal	Makaronid hakklihaga	200 g 394 kca
Piim, R 3,5%	100 g 63 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	tee	100 g 20 kcal	Vesi	200 g 0 kcal
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kõrvitsa-kartulivorm	200 g 213 kca	tee	110 g 22 kcal