

Esmaspäev 30.01 2307 kcal Hommikusöök 493 kcal		Teisipäev 31.01 2411 kcal Hommikusöök 649 kcal		Kolmapäev 01.02 2325 kcal Hommikusöök 601 kcal		Neljapäev 02.02 2220 kcal Hommikusöök 613 kcal		Reede 03.02 1267 kcal Hommikusöök 545 kcal	
Hommikusöögihe...	100 g 373 kcal	Neljaviiljahelbepu...	200 g 213 kcal	8 viljahelbepuder kliidega	200 g 198 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 226 kcal
Joogijogurt, marjade või puuviljaga, R	150 g 120 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Mandlid	10 g 64 kcal
		võileib vorstiga	80 g 256 kcal	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g 96 kcal	Riisihelbepuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5% vit ...	200 g 177 kcal		
Lõunaode 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	Kaalika amps	30 g 0 kcal	Nuikapsa amps	40 g 0 kcal	Vesi	0 g 0 kcal
Lõunasöök 730 kcal		Lõunasöök 767 kcal		Lõunasöök 771 kcal		Lõunasöök 724 kcal		Lõunasöök 721 kcal	
Marjad, keskmiselt	50 g 24 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 75 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Ahjukala, tilliga	80 g 114 kcal	Pajaroog, kõogiviljade ja läätsedega, õliga	400 g 293 kcal
Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 112 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Piim, R 2,5%	100 g 58 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Kõogiviljakaste	100 g 41 kcal	Leib, keskmiselt	50 g 105 kcal
Vesi	300 g 0 kcal	Maitsevesi astelpaju marjadega	200 g 17 kcal	Kihiline mannapuder kisselliga	250 g 231 kcal	Toorsalat (kõrvits, õun, pähklid, mesi), mahlaga	100 g 98 kcal	Piim, R 4,2%	200 g 140 kcal
Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Suvine porgandisalat	80 g 20 kcal	Suhkur	20 g 80 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Vesi	300 g 0 kcal
Kamakreem, pohlade ja banaaniga	100 g 165 kcal	Kurzeme strooganov, sealihast, õliga	100 g 194 kcal	Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g 184 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal
Kana-hartšoo, kõogiviljadega, õliga	300 g 221 kcal	Banaan, koorega	190 g 128 kcal			Pirn	180 g 83 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal			Keefir, R 2,5%	150 g 78 kcal		
						Sepik, mitmeviljajahust	20 g 51 kcal		
Õhtuode 546 kcal		Õhtuode 516 kcal		Õhtuode 486 kcal		Õhtuode 420 kcal			
tee	200 g 41 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Kodujuust, maitsestatamata, R 4% - 5%	100 g 104 kcal	Piima-tatrasupp, lisatud rasvaineta (piim R 4,2%)	300 g 259 kcal		
Kaerahelbekook	100 g 477 kcal	Vesi	300 g 0 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	34 g 87 kcal		
Rosinad	10 g 28 kcal	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunud r.h. 52 g)	15 g 112 kcal	tee	400 g 81 kcal	Vesi	300 g 0 kcal		
		Piima- mannasupp, võiga (piim R	250 g 276 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Leib, keskmiselt	35 g 74 kcal		
Õhtusöök 538 kcal		Õhtusöök 479 kcal		Õhtusöök 468 kcal		Õhtusöök 463 kcal			
tee	300 g					tee	300 g		

	61 kcal	Tatrapuder (võiga, veega)	300 g	Makaronid hakklihaga	200 g		61 kcal
Vormiroog, segahakkliha ja kartuliga	200 g	seguhakklihaga	362 kca		394 kca	Kruubipuder praetud hakkliha ja sibulaga	200 g
	303 kca						230 kca
kanepiseemne leib	60 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	35 g	Hapukoor, R 20%	30 g
	173 kca		74 kcal		74 kcal		67 kcal
		Hapukoor, R 20%	10 g	Vesi	200 g		
			22 kcal		0 kcal	Leib, keskmiselt	50 g
		Morss, siirupist	150 g				105 kca