

Esmaspäev 05.06 2366 kcal Hommikusöök 373 kcal		Teisipäev 06.06 2389 kcal Hommikusöök 651 kcal		Kolmapäev 07.06 2431 kcal Hommikusöök 544 kcal		Neljapäev 08.06 2284 kcal Hommikusöök 515 kcal		Reede 09.06 1298 kcal Hommikusöök 452 kcal	
Mannapuder (võiga, piim R 2,5%)	300 g 373 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	Kaerahelbepuder	200 g 187 kcal	Kakaojook, kakaopulbriga (piim R 4,2%,	300 g 223 kcal
		võileib vorstiga	80 g 226 kcal	võileib vorstiga	80 g 226 kcal	Moos, keskmiselt	50 g 84 kcal	võileib sea seljafileeaga	80 g 229 kcal
		Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim R 2,5%)	200 g 262 kcal	Piim, R 2,5%	150 g 87 kcal	võileib vorstiga	60 g 170 kcal		
		taimetee	300 g 78 kcal	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2 %)	150 g 147 kcal	Viljakohvijook (piim R 2,5%, vesi)	300 g 74 kcal		
Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal		Lõunaode 0 kcal	
Tomati amps	20 g 0 kcal	Kurgi amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal	Paprika amps	30 g 0 kcal	Porgandi amps	30 g 0 kcal
Lõunasöök 770 kcal		Lõunasöök 800 kcal		Lõunasöök 784 kcal		Lõunasöök 816 kcal		Lõunasöök 845 kcal	
Moos, keskmiselt	30 g 50 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	150 g 111 kcal	Leib, keskmiselt	70 g 147 kcal	Kanakints ahjus	60 g 153 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g 144 kcal	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g 146 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal	Kartul, aurutatud, soolata	100 g 74 kcal	Leib, keskmiselt, rukkijahust, linnastega	60 g 122 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal	Maitsevesi astelpaju marjadega	200 g 17 kcal	Riisipuding (piim R 2,5%)	100 g 181 kcal	kaste	75 g 87 kcal	Kartulisalat, vorstiga, hapukoore ja	200 g 255 kcal
Kamakreem	80 g 184 kcal	Suvine porgandisalat	80 g 20 kcal	Hapukoor, R 20%	20 g 44 kcal	Kapsa- kurgisalat	50 g 20 kcal	Õun	200 g 97 kcal
Kalasupp muna ja hapukoorega	300 g 238 kcal	Banaan, koorega	190 g 128 kcal	Seljanka: sink, viinerid, sealiha (õli)	250 g 218 kcal	Leib, keskmiselt	90 g 190 kcal	Mahlajook, lahjendatud, suhkruta	150 g 34 kcal
		Keefir, R 2,5%	100 g 55 kcal	Mahlajoogikissell	100 g 66 kcal	Piim, R 2,5%	150 g 87 kcal	Pikkpoiss, segahakklihast	80 g 211 kcal
		Kurzeme strooganov, sealihast, õliga	100 g 194 kcal			maitsevesi sidruniga	300 g 5 kcal		
		Sepik, mitmeviljajahust	50 g 128 kcal			Melon, erinevad liigid	80 g 21 kcal		
						Sepik, mitmeviljajahust	70 g 179 kcal		
Õhtuode 614 kcal		Õhtuode 481 kcal		Õhtuode 522 kcal		Õhtuode 542 kcal		Õhtuode 542 kcal	
Kaerahelbe-porgandikook	125 g 453 kcal	Piima-riisipuding, võiga (piim R 4,2%)	300 g 301 kcal	Leib, keskmiselt	65 g 137 kcal	Sepik, mitmeviljajahust	60 g 154 kcal		

tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	tee	200 g	Või, R 80%	10 g
	41 kcal		179 kcal		41 kcal		72 kcal
Mandlid, kooritud	20 g			Pitsa: segahakkliha	110 g	Piima-neljaviiljahelbesupp võiga (piim R	200 g
	120 kcal				344 kcal		168 kcal
						Leib, keskmiselt	70 g
							147 kcal
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
608 kcal		458 kcal		581 kcal		412 kcal	
makaroniroog	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhakklihaga	300 g	Singi-oasalat	200 g	Kanapada šampinjoni ja läätsedega	200 g
	339 kcal		362 kcal		392 kcal		260 kcal
Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	35 g	taimetee	300 g
	154 kcal		74 kcal		74 kcal		78 kcal
Piim, R 2,5%	200 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Piim, R 2,5%	200 g	Leib, keskmiselt	35 g
	116 kcal		22 kcal		116 kcal		74 kcal