

Esmaspäev 01.03		Teisipäev 02.03		Kolmapäev 03.03		Neljäpäev04.03		Reede 05.03	
Homnikusöök		Homnikusöök		Homnikusöök		Homnikusöök		Homnikusöök	
Homnikusöögihe..	100 g	4viljahelbepuder	200 g	Hirsihelbepuder	150 g	Kaerakliipuder	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga	300 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib sea seljafileeaga	80 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g	võileib vorstiga	60 g	Vesi	300 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g		
		Sepik, täisteranisujahust..	40 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Sepik, mitmeviljahust	50 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Frikadellisupp	300 g	Mulgikapsad, seallhaga	85 g	rukkivaht marjadega ja pii...	150 g	Pikkpoiss, segahakklihast	80 g	Hakklihasupp, segahakklihaga,	300 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	75 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	120 g
Vesi	300 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Vesi	400 g	kaste	50 g	Moos, keskmiselt	50 g
Mahlakissell, mahlakontsentra...	250 g	kanepiseemne leib	80 g	Või, R 82%	20 g	Porgandi-lehtsalati-õuna-	100 g	Leib, keskmiselt, rukkijahust,	80 g
Sepik, nisujahust, Kodune sepik,	70 g	maitsevesi sidruniga	500 g	Sepik, mitmeviljahust	70 g	Pirn	190 g	Sepik, täisteranisujahust..	40 g
Kohupiimakreem, erinevad maitse...	30 g	Apelsin, koorega	150 g	Jõhvikad, kuivatatud,	5 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g	Vesi	400 g
Õli, keskmiselt	10 g	Õli, keskmiselt	5 g	Kalasupp, köögiviljadega,	300 g	kanepiseemne leib	80 g		
		Sepik, täisteranisujahust..	55 g						
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Purukook	100 g	Piima-mannasupp,	300 g	Kodujuustusalat singiga	75 g	Läätse-püreesupp kreeka	300 g		
Piim, R 3,5%	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus..	30 g	tee	300 g	Sepik, täisteranisujahust..	65 g		
Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
		Sepik, rukkijahust, Rukkisepik,	24 g	Porgand	60 g	Makadaamia pähklid	10 g		
				Sepik, täisteranisujahust..	40 g	kanepiseemne leib	60 g		
				Kõrvitsaseemned, kuivatatud	10 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Makaronid hakklihaga	200 g	Pilaff, sealihast, õliga	200 g	Keefirikokteil chia seemnetega	100 g	Vormiroog, kartuli ja kalaga	100 g		
köömnetee	300 g	tee	200 g	Vesi	300 g	Tomat	80 g		
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, täisteranisujahust..	40 g	tee	300 g		
		Kurk	100 g	Asuu, veiselihast, praetud, õliga	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus..	60 g		

	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	
--	------	-------	------------------	------	------	-------	--