

Esmaspäev 01.02		Teisipäev 02.02		Kolmapäev 03.02		Neljapäev 04.02		Reede 05.02	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Odrahelbepuder	150 g	8 viljahelbepuder kliidega	300 g	4viljahelbepuder	200 g	võileib sea seljafileega	80 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	Marjad, keskmiselt	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	Kakaojook kakaopulbriga, pi...	200 g
Vesi	400 g	võileib vorstiga	60 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	300 g	võileib vorstiga	80 g	Mandlid, kooritud	10 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g		
		Vesi	200 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kana-nuudlisupp, õliga	250 g	Maksakaste	170 g	Külasupp	300 g	kalakaste munaga	200 g	Kartuli- makaronisupp (õ...	400 g
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,...	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Piimakissell (piim R 4,2%)	200 g
Moos, keskmiselt	40 g	Peedisalat, õlikastmega	100 g	Õunavorm piimaga	200 g	Riina värviline salat	100 g	Moos, keskmiselt	30 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Maitsevesi apelsiniga	400 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp...	48 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Pirn	180 g	Vesi	400 g
Porgand	100 g	Banaan, koorega	220 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g
Maitsevesi marjadega	400 g					Sepik, täisteranisujahust...	20 g		
						Või, R 82%	10 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Kaerahelbekook	80 g	Piima-mannasupp, lisatud rasvainet...	300 g	Hiinakapsa- kodujuustusalat ...	100 g	Kartuli- porgandipüreesu...	400 g		
köömnetee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	51 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, täisteranisujahust...	40 g		
Või, R 82%	10 g	Vesi	200 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	10 g		
Vesi	200 g	Kreeka pähklid	30 g	tee	300 g	Vesi	300 g		
				Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g				
				Vesi	200 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Asuu (õli)	150 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Pasta, kana ja brokoliga, koore...	250 g	Vormiroog, porgandi ja mak...	200 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	70 g	tee	300 g	Piim, R 2,5%	200 g	Ketšup	10 g		
Piim, R 2,5%	100 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Vesi	400 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
Vesi	300 g	Vesi	200 g			tee	300 g		
		Hapukoor, R 10%	20 g						