

Esmaspäev 08.02		Teisipäev 09.02		Kolmapäev 10.02		Neljapäev 11.02		Reede12.02	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	kaerahelbepuder marjadega	200 g	vaarika-mustsõstratoorm...	50 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	100 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g
Vesi	400 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Mandlid, kooritud	10 g
				Riisipuder (võiga, piim R 2,5%)	150 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Vesi	400 g
				Vesi	200 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kartuli-frikadellisupp, kö...	400 g	Kartul, aurutatud, soolata	250 g	Vesi	400 g	Kartuli-porgandipüree	170 g	Risotto	400 g
Jõhvika-rosinakissell	200 g	Porgandi-ananassisalat	100 g	Hapukoor, R 10%	10 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	75 g	Õun	230 g
Küpsis, kakao, tüüp 'Kalev'	20 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	75 g	Tomatisupp, kalaga	250 g	Peedisalat, hapukoore ja ma...	100 g	Piim, R 2,5%	100 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	50 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Saiavorm (või, piim sees 2,5%)	150 g	Melon, erinevad liigid	100 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Vesi	400 g	Maapähklid	20 g	Päevalilleseemned, kooritud	20 g	Keefir, R 2,5%	100 g	Vesi	400 g
Või, R 82%	10 g	Banaan, koorega	180 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	52 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
		Kanakaste, õliga (maitsestatamata j...	200 g			maitsevesi sidruniga	400 g		
						Sepik, täisteranisujahust...	90 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Vanaema õunakook	125 g	Piima-makaronisupp	250 g	Tatra-kodujuustusalat ...	200 g	Piima-maisimannasupp,...	300 g		
Piim, R 4,2%	200 g	Röstsai, täisterakaera- ja ...	64 g	tee	200 g	Kreeka pähklid	10 g		
Vesi	300 g	Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	20 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, täisteranisujahust...	60 g		
Või, R 82%	20 g	Vesi	300 g	Porgand	100 g	Vesi	400 g		
				Vesi	400 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Makaronid hakklihaga	200 g	Odraella	300 g	Pajaroog, kanalihast, porg...	250 g	Tomat	80 g		
Ketšup	10 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Sepik, täisteranisujahust...	60 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g		
Kurk	60 g	köömnetee	200 g	taimetee	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	40 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g	kanepiseemne leib	60 g	tee	300 g		
tee	200 g	Vesi	300 g			Hapukoor, R 10%	10 g		
Vesi	300 g								