

Esmaspäev12.04		Teisipäev13.04		Kolmapäev 14.04		Neljäpäev15.04		Reede 16.04	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	4viljahelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	40 g	kakao	300 g
Vesi	300 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
Päevalilleseemned, kooritud	10 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
				Linaseemned	10 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Pasta-kalasupp, õliga	250 g	Maksakaste, veisemaksast, to...	150 g	Herne-suvikõrvitsa püreesupp toorju...	300 g	Böfstrooganov, veiselihast	75 g	Kanapada šampinjoni ja lää...	200 g
Leib, keskmiselt	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Leivavorm õuntega	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Õun	200 g
Vesi	300 g	Peedisalat, õlikastmega	100 g	Piim, R 3,5%	150 g	Värskekapsa-porgandisalat	50 g	Leib, keskmiselt	70 g
Õunavorm	100 g	Banaan, koorega	190 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Leib, keskmiselt	60 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Leib, keskmiselt	75 g	Vesi	400 g	Pirn	180 g	Kõrvitsaseemned, kuivatatud	10 g
Moos, keskmiselt	10 g	maitsevesi sidruniga	400 g			maitsevesi sidruniga	400 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g
Piim, R 1,5%	100 g	Või, R 82%	5 g			Seesamiseemned, kooritud	15 g		
		Päevalilleseemned, kooritud	10 g			Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Pitsa, segahakklihaga	150 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,...	300 g	Riisi-paprika-makrasalat, hap...	200 g	Piima-kruubisupp, lisatud rasvainet...	200 g	võileib heeringaga	60 g
tee	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Leib, keskmiselt	70 g	võileib heeringaga	60 g		
Porgand	80 g	Jõhvikad	10 g	Morss, mahlajoogist	300 g	Ploom, kuivatatud	10 g		
		Vesi	300 g			Vesi	300 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Koorene Kartulipada	300 g	Makaronid hakklihaga	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Ahjuroog, tilaapia ja köögiviljadega	300 g		
Kurk	100 g	Tomat	50 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Ketšup	5 g	Kõrvits, marineeritud	80 g	taimetee	300 g		
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g		
Vesi	300 g	Vesi	300 g	Piim, R 4,2%	200 g				
				Vesi	300 g				