

Esmaspäev 15.02		Teisipäev 16.02		Kolmapäev 17.02		Neljapäev 18.02		Reede 19.02	
Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök	
Hommi söögihe...	110 g	4viljahelbepuder	250 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	7 viljahelbepuder linaseemnetega	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	75 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib sea seljafileega	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Jõhvikad	10 g
		Moos, keskmiselt	50 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib vorstiga	80 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Õhtuode		Lõunasöök		Lõunasöök	
Värskekapsa-hakklihahautis (s...	200 g	Vormileib, rukkijahust, rukki...	37 g	Sepik, täisteranisujahust...	80 g	Hakk-kotlett	80 g	Riisi-lihasalat, hapukoore ja ma...	200 g
Kartul, aurutatud, soolata	200 g	köömnetee	200 g	Porgand	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Õun	210 g
Banaan, koorega	200 g	Hernesupp, singiga	200 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,...	300 g	kaste	70 g	Piim, R 2,5%	100 g
Keefir, R 2,5%	100 g	Vesi	500 g	Vesi	300 g	Kapsa- kurgisalat	120 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g
Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g	Kringel, pohlade ja martsipaniga, tü...	60 g			Pirn	210 g	maitsevesi sidruniga	400 g
kanepiseemne leib	60 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g			Piim, R 2,5%	120 g	Sepik, täisteranisujahust...	60 g
						Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	75 g		
						Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtusöök		Õhtuode		Õhtusöök	
Kaerahelbe-porgandikook	125 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	100 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g		
tee	200 g	Sepik, nisujahust, kaerahelvestega,...	70 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp...	48 g		
Vesi	300 g	tee	200 g	Kurk	100 g	Piima-mannasupp (võiga, piim R 2,...	300 g		
Mandlid, kooritud	20 g	Rosinad	30 g	taimetee	200 g	Vesi	300 g		
		Vesi	200 g						
Õhtusöök		Õhtusöök		LÕUNASÖÖK		Õhtusöök		Õhtusöök	
Kanapada šampinjoni ja lää...	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Kalasupp, köögiviljadega, õ...	250 g	Pilaff, sealihaga (õliga)	300 g		
Keefirikokteil chia seemnetega	200 g	Piim, R 2,5%	100 g	Kihiline mannapuder kis...	400 g	Hapukoor, R 20%	10 g		
Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp...	50 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	40 g	münditee	200 g		
Vesi	400 g	Tomat	100 g	Sepik, täisteranisujahust...	50 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
		Leib, keskmiselt	35 g	Või, R 80%	15 g	Vesi	300 g		
				Vesi	300 g				