

Esmaspäev 22.03		Teisipäev 23.03		Kolmapäev 24.03		Neljapäev 25.03		Reede 26.03	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Kaerakliipuder	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	150 g	Hirsihelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	50 g	kakao	300 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Moos, keskmiselt	50 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
		Linaseemned	20 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,...	150 g	Guljašš	100 g	Hapukoor, R 20%	30 g	kala koorekastmes	150 g	Kartuli-makaronisupp (õ...	400 g
Moos, keskmiselt	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Moos, keskmiselt	50 g
Vesi	400 g	Kaalikasalat rosinatega	100 g	Borš hapukapsa ja kartulitega	350 g	Riina värviline salat	80 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g
Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õn...	80 g	Banaan, koorega	200 g	Kama-mannavaht	200 g	Piim, R 3,5%	200 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	200 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g	Piim, R 3,5%	100 g	Vesi	300 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g	Vesi	300 g
Värskekapsasupp, veiselihaga, lisat...	250 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Piim, R 3,5%	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g			Pomel, koorega	80 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Kaerahelbe-porgandikook	125 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Kodujuustusalat singiga	150 g	Kõrvitsapüreesupp, läätsedega, lisat...	300 g		
tee	300 g	Pistaatsiapähklid	10 g	tee	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Vesi	300 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Seesamiseemned, kooritud	20 g		
		Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Nuikapsas	150 g				
				Leib, keskmiselt	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Makaronid, hakklihaga	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Risoto, sealihast, õliga	200 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g		
Ketšup	10 g	Hapukoor, R 10%	10 g	Leib, keskmiselt	70 g	Hapukoor, R 10%	20 g		
Kurk	80 g	tee	300 g	Piim, R 3,5%	150 g	Kurk, konserveeritud, v...	60 g		
Vesi	400 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	Keefir, R 2,5%	100 g		
		Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Leib, keskmiselt	35 g		
						Vesi	300 g		