

Esmaspäev 07.02		Teisipäev 08.02		Kolmapäev 09.02		Neljäpäev 10.02		Reede 11.02	
Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök	
Hommi söögihe...	150 g	4viljahelbepuder	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	100 g	7 viljapuder linaseemnetega	250 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	70 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib sea seljafileega	80 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, võileib vorstiga	200 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g		
		Linaseemned	10 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kana-nuudlisupp, õliga	400 g	Pikkpoiss, segahakklihast	80 g	Hernesupp, singiga	300 g	Pajaroog, sojaoaga, õliga	400 g	Pasta-kalasupp, õliga	200 g
Kohupiima-kamamarjamaius	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Kõrvitsa-mannavaht	150 g	Pomel	200 g	Leib, keskmiselt	75 g
Marjad, keskmiselt	30 g	kaste	100 g	Piim, R 3,5%	100 g	Kaerajook, R 1,3%,	250 g	Vesi	300 g
Leib, keskmiselt	70 g	Kapsa-ananassisalat,	100 g	Leib, keskmiselt	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Banaan, koorega	190 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	200 g
Vesi	300 g	Piim, R 3,5%	100 g			Või, R 80%	10 g	Moos, keskmiselt	20 g
		Leib, keskmiselt	35 g			Suhkur	7 g		
		Päevalilleseemned kooritud	10 g						
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Porgandi-õunakook	100 g	Piima-makaronisupp	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	150 g	Leib, keskmiselt	70 g		
tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Vesi	300 g		
Kaalikas	80 g			Vesi	300 g	Porgand	100 g		
Vesi	300 g			münditee	300 g	Piima-mannasupp,	200 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Seenerisoto	200 g	Kruubipuder praetud	350 g	Vesi	300 g		
Hapukoor, R 20%	40 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g	Keefiri- marjajook	150 g	Linaseemned	20 g		
Piim, R 2,5%	200 g	tee	300 g	Hapukoor, R 20%	10 g	makaronid viineriga	200 g		
Või, R 80%	15 g			Leib, keskmiselt	35 g				