

Esmaspäev 14.02		Teisipäev 15.02		Kolmapäev 16.02		Neljäpäev 17.02		Reede 18.02	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe..	100 g	Kaerahelbepuder	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	150 g	4viljahelbepuder	200 g	kakao	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	100 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	40 g	võileib sea seljafileega	80 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Muna, keedetud	50 g
		Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
		täistera sepik juustuga	75 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Hapukoor, R 20%	20 g	Porgandisalat, kastmeta	100 g	Kõrvitsa-mannavaht	150 g	Vormiroog, kala, kartuli ja	250 g	Kana-makaronisupp,	400 g
Leib, keskmiselt	35 g	Banaan, koorega	190 g	Piim, R 3,5%	100 g	Porgandi-värskekapsasalat..	80 g	Moos, keskmiselt	50 g
Vesi	300 g	Makaronid hakklihaga	250 g	Leib, keskmiselt	70 g	Melon, erinevad liigid, koorega	80 g	Leib, keskmiselt	35 g
Minestrone supp, veiselihaga,	300 g	Ketšup	20 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
Biskviitkook, kakaoga,	50 g	Või, R 80%	10 g	Või, R 80%	10 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Vesi	300 g
Smuuti, mango ja õunamahлага	240 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Või, R 80%	15 g
		Leib, keskmiselt	50 g	Hapukapsasupp, õliga	300 g	Linaseemned	10 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	150 g
				Hapukoor, R 20%	20 g	Suhkur	20 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õuna purukook	125 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Riisalat, makraga (paprik...	200 g	Piima-makaronisupp, li...	300 g		
Vesi	400 g	Maapähklid	10 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Piim, R 3,5%	200 g	Vesi	300 g	Morss, mahlajoogist	300 g	Porgand	100 g		
		Piima-köögiviljasupp,	300 g			Vesi	300 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Pelmeenid, segahakklihaga,	100 g	Hautis, seente, kartuli ja porgan...	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Hapukoor, R 10%	20 g		
Hapukoor, R 20%	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 3,9%	200 g	Leib, keskmiselt	70 g		
tee	300 g	tee	300 g	Vesi	300 g	Piim, R 4,2%	200 g		
Leib, keskmiselt	35 g			Tatrapuder, porgandi ja sibul...	200 g	Vesi	300 g		
Kõrvits, marineeritud, ve...	50 g			Hapukoor, R 10%	10 g	Pilaff, sealihaga (õliga)	200 g		