

Esmaspäev 12.10		Teisipäev 13.10		Kolmapäev 14.10		Neljäpäev 15.10		Reede 16.10	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe	100 g	Kaerakliipuder	200 g	Neljaviiljahelbepu	300 g	kaerahelbepuder	200 g	Kakaojook,	250 g
...				...		marjadega		kakaopulbriga (p	
Joogijogurt,	150 g	Viljakohvijook	200 g	Viljakohvijook	200 g	Viljakohvijook	200 g	võileib vorstiga	70 g
marjade või puuv		(piim R 2,5%, ve		(piim R 2,5%, ve		(piim R 2,5%, ve		Jõhvikad,	10 g
		võileib vorstiga	70 g	võileib vorstiga	60 g	võileib vorstiga	80 g	kuivatatud, suhkr	
		Moos, keskmiselt	30 g					Muna, keedetud	50 g
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Kapsa-minestrone	250 g	Mulgikapsad,	200 g	Kana-klimbisupp,	300 g	Hakk-kotlett	80 g	Lillkapsa-	400 g
		sealihaga		õliga				porgandi-suvikõr	
Hapukoor, R 20%	10 g	Sardell, veise- ja	50 g	Saiavorm,	200 g	kaste	100 g	Moos, keskmiselt	40 g
		sealihast, kõrge ...		moosiga				Leib, keskmiselt	70 g
Kamakreem,	200 g	Kartul, aurutatud,	200 g	Piim, R 2,5%	100 g	Kartul, aurutatud,	200 g		
kaeraküpsiste ja		soolata				soolata		Karamellkissell	250 g
Sepik,	17 g	Virsik / Nektariin,	200 g	Leib, keskmiselt,	35 g	Porgandi-	100 g	(piim R 4,2%)	
mitmeviljajahust		kiviga		mitmeviljajahust		kaalikalasalat, mai		Sepik,	26 g
Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	35 g			Piim, R 2,5%	200 g	täisteranisujahust	
		Piim, R 2,5%	200 g						
		Maitsevesi	200 g			Leib, keskmiselt,	35 g		
		apelsiniga				mitmeviljajahust			
						Banaan, koorega	190 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Marjakook	150 g	Vanaema	125 g	Piima-riisisupp	300 g	Köögiviljapüreesu	300 g		
		õunakook		(võiga, piim R 2,		...			
taimetee	200 g	Kamajook,	200 g	Kaalikas	60 g	Sepik,	70 g		
		suhkruga (hapup				mitmeviljajahust			
Porgand	70 g			Täisterasepik	70 g	Kreeka pähklid	10 g		
				kalamäärdega					
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Kanapada	300 g	Ahjuroog kalast	300 g	Tatrapuder (võiga,	200 g	Pilaff, kanalihast,	200 g		
šampinjoni ja lää				ympärist)		õliga			
Maitsevesi kurgi	200 g	Leib, keskmiselt	35 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Hapukoor, R 10%	20 g		
ja sidruniga									
Leib, keskmiselt,	35 g	Sepik,	34 g	Kurk	80 g	tee	200 g		
mitmeviljajahust		mitmeviljajahust							
		taimetee	200 g	Leib, keskmiselt	35 g	Sepik,	70 g		
						mitmeviljajahust			
				köömnetee	200 g				