

Esmaspäev 14.09 Esmas...		Teisipäev 15.09		Kolmapäev 16.09I		Neljäpäev 17.0		Reede 18.09	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Müsli marjade- ja seemnetega	100 g	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	Odrahelbepuder	150 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Jogurtijook, marjade või puuv...	150 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g
		võileib vorstiga	85 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g		
				võileib vorstiga	60 g	võileib vorstiga	80 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Maitsevesi marjadega	200 g	Hautis, segahakklihast, ...	200 g	Kalaseljanka, kartuliga, õliga	300 g	Seapraad	80 g	Kartuli-makaronisupp, s...	300 g
kanepiseemne leib	80 g	Kartul, keedetud, soolata	150 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Hapukapsas	50 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	200 g
Hapukoor, R 20%	30 g	Piim, R 2,5%	200 g	Leivavaht	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Moos, keskmiselt	20 g
Kohupiima-küpsise magusto...	150 g	Vesi	200 g	Piim, R 2,5%	100 g	Piim, R 2,5%	200 g	Leib, keskmiselt	70 g
Kana-riisi-köögiviljasupp, õ...	300 g	Banaan, koorega	190 g	Leib, keskmiselt	74 g	kaste	75 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	62 g			Leib, keskmiselt	40 g		
						Apelsin	95 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õunakook, täisteranisujahust...	100 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 4,2...	300 g	Hiinakapsa-kodujuustusalat ...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Taimetee, valmis jook, suhkruta	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Taimetee, valmis jook, suhkruta	200 g	Porgandipüreesu...	300 g		
Melon, erinevad liigid, koorega	120 g	Lillkapsas	80 g	Leib, keskmiselt	65 g	Viinamarjad	60 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Porgand	120 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Odraella	300 g	Asuu (õli)	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Makaronid vorstiga	200 g		
Vormileib, rukkijahust, rukki...	40 g	Taimetee, valmis jook, suhkruta	200 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	60 g		
Keefir, R 2,5%	250 g	Vormileib, rukkijahust, rukki...	40 g	Leib, keskmiselt	35 g	Piim, R 2,5%	150 g		
Või, R 82%	10 g			maitsevesi sidruniga	200 g				
				Tomat	60 g				

Esmaspäev 21.09		Teisipäev 22.09		Kolmapäev 23.09		Neljäpäev 24.09		Reede 25.09	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	150 g	Seitsmeviljahelbe...	200 g	Kaerahelbepuder, võiga (piim R 4,2...	200 g	võileib vorstiga	80 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Moos, keskmiselt	20 g	Rosinad	5 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Moos, keskmiselt	30 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	150 g	Kakaojook kakaopulbriga, pi...	200 g
		võileib juustuga	65 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		

Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g	Kartuli-porgandipüree (...)	250 g	Seljanka: sink, viinerid, sealiha (...)	200 g	Praetud kala	80 g	Risotto	300 g
Kohupiimakreem, erinevad maitse...	150 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	150 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Piim, R 2,5%	200 g
Leib, keskmiselt	70 g	Peedisalat, õlikastmega	80 g	Leib, keskmiselt	34 g	kaste	50 g	Leib, keskmiselt	70 g
Jõhvika-rosinakissell	200 g	Piim, R 2,5%	200 g	Õunavorm piimaga	200 g	Leib, keskmiselt	60 g	Õun	170 g
Sepik, täisteranisujahust...	35 g	Rukkileib, kanepiseemnete...	40 g	Piim, R 2,5%	150 g	Virsik / Nektariin	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
		Maitsevesi marjadega	200 g			Piim, R 2,5%	150 g		
		Pirn	160 g			Porgandi-herne salat	100 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Lahtine pirukas, porgandiga	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	35 g	Tatra-kodujuustusalat	200 g	Läätse- püreesupp kreeka jogurtiga	300 g		
Taimetee, valmis jook, suhkruta	200 g	Ploom	120 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Maapähklid	10 g	Piima-kõrvitsa-mannasupp	300 g	Maitsevesi apelsiniga	200 g				
Kaalikas	100 g			Mandlid	10 g				
				Linaseemned	10 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Koorene Kartulipada	300 g	Tatrasalat	200 g	makaroniroog	300 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g		
Leib, keskmiselt	40 g	Leib, keskmiselt	35 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	tee	200 g		
Tomat	80 g	tee	200 g	Piim, R 2,5%	200 g	Leib, keskmiselt	60 g		
Maitsevesi astelpaju mariad	200 g					Hapukoor, R 10%	20 g		