

Esmaspäev 21.12		Teisipäev 22.12	
<b>Hommikusöök</b>		<b>Hommikusöök</b>	
Hommiikusöögihe...	100 g	Kaerahelbepuder	200 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	Moos, keskmiselt	20 g
		Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g
		võileib vorstiga	80 g
<b>Lõunasöök</b>		<b>Lõunasöök</b>	
kalasupp krabinuudlitega	300 g	Tatrapuder, lisatud rasvaineta (vesi)	200 g
rukkivaht marjadega ja pii...	300 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	200 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Kurk, konserveeritud, v...	50 g
Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g
		Morss, siirupist	200 g
		Õun	200 g
<b>Õhtuode</b>			
Pirukas, kapsaga (pärrnitainas)	90 g		
tee	200 g		
Maapähklid	10 g		
<b>Õhtusöök</b>			
Riis, köögiviljadega	200 g		
Pihvid / kroketid, kanalihast, eelkü...	40 g		
Piim, R 2,5%	200 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		