

Esmaspäev 07.12		Teisipäev 08.12		Kolmapäev 09.12		Neljapäev 10.12		Reede 11.12	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	7 viljahelbepuder linaseemnetega	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	Kakaojook kakaopulbriga, pi...	200 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	150 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g
		Odrahelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g		
		Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	võileib vorstiga	80 g		
						Ploom, kuivatatud	20 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Värsketapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g	Sealiha sinepises koorekastmes	150 g	Leivasupp	200 g	lõhe-kartuli kotletid	100 g	Hakklihasupp, seahakklihaga, õ...	350 g
Kamakreem, kaeraküpsiste ja ...	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Hapukoor, R 20%	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Vormileib, rukkijahust, rukki...	54 g	Jääsalat greibiga	80 g	Kana-klimbisupp, õliga	300 g	kaste	100 g	Sepik, täisteranisujahust...	26 g
Vesi	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	30 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Kaalikasalat rosinatega	100 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	200 g
Sepik, täisteranisujahust...	26 g	Piim, R 2,5%	150 g			Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Moos, keskmiselt	30 g
		Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g			Piim, R 2,5%	200 g		
		Sepik, täisteranisujahust...	52 g			Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g		
		Banaan, koorega	190 g			Õun	200 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Kõrvitsa-õunakook	100 g	Piima-tatrasupp, võiga (piim R 4,2...	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	200 g	Lillkapsa-porgandi-suvikõr...	300 g		
tee	200 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g	Või, R 82%	20 g		
Kreeka pähklid	10 g	Jõhvikad	10 g	tee	200 g	Mandlid, kooritud	10 g		
				Porgand	100 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Mulgipuder, lihaga	200 g	Risoto, kanalihast, kõrvitsaga	300 g	Makaronid hakklihaga	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g		
Leib, keskmiselt	35 g	taimetee	200 g	Ketšup	20 g	Hapukoor, R 20%	20 g		
Hapukoor, R 20%	10 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Kurk	100 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
Keefirikokteil chia seemnetega	200 g			Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	200 g		
Peet, keedetud (retsept)	80 g			Piim, R 2,5%	150 g				

Esmaspäev 14.12		Teisipäev 15.12		Kolmapäev 16.12		Neljapäev 17.12		Reede 18.12	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiüksöögihe...	150 g	Hirsihelbepuder	150 g	Neljaviiljahelbepu...	150 g	Odrahelbepuder	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Ploom, kuivatatud	10 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g

		Moos, keskmiselt	20 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	Muna, keedetud	50 g
		Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	200 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		võileib vorstiga	60 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Hapukoor, R 20%	20 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Seljanka: sink, viinerid, sealiha (...)	300 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Köögiviljapüreesu...	300 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Piim, R 2,5%	100 g	Hapukoor, R 20%	30 g	kaste	75 g	Moos, keskmiselt	30 g
segukompott	200 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	200 g	Piimakissell, marjadega (piim ...)	200 g	Maitsevesi marjadega	200 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g
Vahukoor, suhkruga, vahus...	50 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Piim, R 2,5%	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Kalassupp muna ja hapukoorega	300 g	Verivorst, kuumtöödeldud, ...	128 g	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õn...	40 g	Seapraad	80 g	Kohupiimakreem, erinevad maitse...	200 g
		Banaan, koorega	190 g			Hautatud hapukapsas, sea...	80 g		
		kaste	50 g			Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g		
		Kõrvits, marineeritud, ve...	60 g						
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Rukkipurune kohupiimakook	150 g	Piima-kruubisupp, lisatud rasvainet...	300 g	Tatra-kodujuustusalat ...	200 g	Sepik, täisteranisujahust...	52 g		
köömnetee	200 g	võileib kalakonserviga	80 g	Sepik, nisujahust, Kodune sepik, tü...	52 g	Munahüüve (piim R 4,2%)	150 g		
Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	10 g			Morss, siirupist	200 g	Vesi	200 g		
				Seesamiseemned, kooritud	10 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Asuu (õli)	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,...)	300 g	Kaalika-kruubipuder (või,...)	200 g		
Hapukoor, R 20%	10 g	Hapukoor, R 20%	20 g	võileib munaga	70 g	Hapukoor, R 20%	20 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	tee	200 g	Porgand	50 g	tee	200 g		
Vesi	200 g	Kurk	100 g			Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g						