

Esmaspäev 27.09		Teisipäev 28.09		Kolmapäev 29.09		Neljäpäev 30.09		Reede 01.10	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	250 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	kakao	400 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	vaarika-mustsõstratoorm...	50 g	Moos, keskmiselt	60 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib sea seljafileega	80 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Muna, keedetud	50 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	250 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Kartuli-frikadellisupp,	200 g	Maksakaste, veisemaksast,	200 g	Piim, R 2,5%	100 g	Kala majoneesis	60 g	Läätse-püreesupp kreeka	300 g
kakaovaht	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	200 g
Moos, keskmiselt	60 g	Mustrõika-õuna-peedisalat,	100 g	Või, R 82%	5 g	kaste	150 g	Leib, keskmiselt	75 g
Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 2,5%	200 g	Kama-mannavaht	200 g	Pirn	180 g	Vesi	300 g
Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g	Banaan, koorega	220 g	Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	350 g	Piim, R 2,5%	200 g	Või, R 82%	5 g
Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Maitsevesi marjadega	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Porgandi-herne salat	100 g		
				Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Marjakook	100 g	Piima-riisisupp, võiga (piim R	400 g	Tatra-kodujuustusalat ...	250 g	Piima-köögiviljasupp,	400 g		
Keefirikokteil chia seemnetega	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Tomat	50 g	Vesi	400 g	tee	300 g	Virsik / Nektariin, kiviga	175 g		
Vesi	350 g	Maapähklid	10 g	Rosinad	10 g	Vesi	300 g		
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök			
Mulgipuder, lihaga	300 g	Kirju kanapasta	200 g	Pajaroog, köögiviljade ja	200 g	Seenerisoto	300 g		
Kurk, konserveeritud,	50 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	70 g	tee	200 g		
Leib, keskmiselt	70 g	köömnetee	300 g	Vesi	400 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g		
tee	300 g			Sepik, mitmeviljajahust	34 g				
Hapukoor, R 10%	50 g								
Vesi	350 g								