

Esmaspäev 17.01		Teisipäev 18.01		Kolmapäev 19.01		Neljapäev 20.01		Reede 21.01	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	110 g	4viljahelbepuder	250 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	7 viljahelbepuder linaseemnetega	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	75 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmine	30 g	Moos, keskmine	30 g	võileib vorstiga	80 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib sea seljafileega	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Jõhvikad	10 g
		Moos, keskmine	50 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	võileib vorstiga	80 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
kalasupp krabinuudlitega	300 g	Mulgikapsad, sealihaga	100 g	Saiavorm (või, piim näeb 2,5%)	80 g	Kanakints ahjus	60 g	Pajaroog, köögiviljade ja lä...	400 g
Kakako- kohupiimavaht	100 g	Viiner / Sardell, toores	60 g	Leib, keskmine	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Õun	200 g
Moos, keskmine	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	kaste	75 g	Leib, keskmine	50 g
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Õun	200 g	Vesi	400 g	Kapsa- kurgisalat	50 g	Piim, R 4,2%	200 g
Vesi	300 g	Leib, keskmine	70 g	Linaseemneõli	5 g	Mandariin, koorega	105 g	Vesi	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Piim, R 2,5%	100 g	Minestrone supp, sealihaga, õliga	300 g	Leib, keskmine	90 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
Maapähklid	15 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Hapukoor, R 10%	10 g	Piim, R 2,5%	150 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g			maitsevesi sidruniga	300 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Kaerahelbekook	100 g	Piima- neljaviljahelbesupp	300 g	Hiinakapsa- kodujuustusalat ...	100 g	Piima-kruubisupp, lisatud rasvainet...	200 g		
tee	300 g	Sepik munavõiga	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	võileib heeringaga	60 g		
Nuikapsas	100 g	Porgand	65 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Ploom, kuivatatud	10 g		
Vesi	400 g			tee	300 g	Vesi	300 g		
				Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
				Vesi	200 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Makaronid vorstiga	250 g	Tatrapuder (võiga, veega) seghak...	200 g	Kõrvitsa-kartulivorm	300 g	Ahjuroog, tilaapia ja köögiviljadega	300 g		
Kurk	80 g	tee	300 g	Kurk, konserveeritud, v...	50 g	Leib, keskmine	70 g		
Ketšup	20 g	Leib, keskmine	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	taimetee	300 g		
Leib, keskmine	35 g	Kõrvits, marineeritud, ve...	80 g	Keefir, R 2,5%	100 g	Vesi	300 g		
Piim, R 3,5%	200 g			Vesi	400 g				
Vesi	400 g								

