

Kolmapäev 01.09		Neljapäev 02.09		Reede 03.09	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiüksöögihe ...	100 g	7 viljapuder linaseemnetega	250 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või	200 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib meri seljafileega	80 g
		võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kartuli-munasalat, hapukoore ja ma	300 g	Hautis, segahakklihast, ...	200 g	Kartuli- makaronisupp (õ	400 g
Pihvid, meri- ja veiseliha hakklih	80 g	Kartul, keedetud, soolata	150 g	Piimakissell (piim R 4,2%)	200 g
Viinamarjad	50 g	Piim, R 2,5%	200 g	Moos, keskmiselt	30 g
Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g	Õun	220 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	400 g
		Vesi	200 g		
Õhtuode		Õhtuode			
Kodujuust, maitsestatamata, ...	150 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,	300 g		
Kurk	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Vesi	300 g	Jõhvikad	10 g		
münditee	300 g	Vesi	300 g		
Õhtusöök		Õhtusöök			
Risoto, segahakklihast, ...	200 g	Tatrapuder (võiga, mitu) seguhak ...	300 g		
Keefir, R 2,5%	200 g	Leib, keskmiselt	35 g		
Porgandisalat, mahlakastmega	60 g	Hapukoor, R 20%	10 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Tomat	20 g		
		tee	20 g		