

Esmaspäev 04.10		Teisipäev 05.10		Kolmapäev 06.10		Neljapäev 07.10		Reede 08.10	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe ...	100 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,	300 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	4viljahelbepuder	200 g	kakao	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	60 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib vorstiga	80 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve	300 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve	300 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve	300 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Rassolnik	300 g	Böfstrooganov, veiselihast	100 g	Tomatisupp, kalaga	400 g	Hautatud kanafilee, seente	180 g	Riisipada ubadega	180 g
kamavaht	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	120 g	Kihiline mannapuder kis	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Õun	200 g
Marjad, keskmiselt	80 g	Värskekapsa- porgandisalat, õli	80 g	Leib, keskmiselt	70 g	Melon, erinevad liigid, koorega	120 g	Piim, R 2,5%	150 g
Leib, keskmiselt	60 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Leib, keskmiselt	70 g
Vesi	300 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Hapukoor, R 10%	15 g	Leib, keskmiselt	80 g	Vesi	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Maitsevesi mündiga ja sidru	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g
		Banaan, koorega	200 g			Avokaadoõli	10 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Õuna purukook	100 g	Piima-kruubisupp (võiga, piim R 2,	300 g	Kodujuustusalat singiga	120 g	Piima-tatrasupp, lisatud rasvainet	200 g		
Piim, R 3,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Mandlid	10 g	Porgand	60 g	Morss, siirupist	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Vesi	300 g	Vesi	300 g	Kreeka pähklid	10 g	Vesi	300 g		
				Vesi	300 g	Arbuus, koorega	100 g		
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Koorene Kartulipada	300 g	Pasta, brokoliga	300 g	Risotto	200 g	Kanapada šampinjoni ja lää	200 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
tee	300 g	tee	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	tee	300 g		
		Vesi	300 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g	Vesi	300 g		