

Esmaspäev 06.09		Teisipäev 07.09		Kolmapäev 08.09		Neljäpäev 09.09		Reede 10.09	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögih	100 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Kaerahelbepuder	150 g	7 viljapuder linaseemnetega	200 g	kakao	300 g
...		võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Rukkihelbepuder, lisatud rasvainet	200 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kartuli-frikadellisupp, kö	300 g	Kanakints ahjus	80 g	Külasupp	300 g	Sealiha sinepises koorekastmes	100 g	Pasta-kalaspupp, õliga	250 g
Kohupiima-kamamarjamaius	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Leivasupp	250 g
Marjad, keskmiselt	100 g	Piimakaste (või, piim 2,5%,)	100 g	Õunavorm piimaga	200 g	Riina värviline salat	100 g	Hapukoor, R 20%	20 g
Leib, keskmiselt	70 g	Banaan, koorega	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Arbuus, koorega	100 g	Leib, keskmiselt	70 g
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Piim, R 4,2%	200 g	Vesi	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Piim, 3,9%	100 g	Vesi	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, täisteranisujahust	26 g
		Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g			Maitsevesi mündiga ja sidru	400 g		
		Suvine porgandisalat	100 g			Sepik, mitmeviljajahust	30 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Kaerahelbeporgandikook	80 g	Piima-riisipupp (võiga, piim R 2,	300 g	Kodujuustusalat värskel kurgiga	300 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g		
köömnetee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Porgand	60 g		
Ploom, kuivatatud	20 g	Jõhvikad	10 g	Porgand	100 g	Piima-tatrasupp, võiga (piim R 2,5	300 g		
Vesi	400 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Moos, keskmiselt	50 g				
				Leib, keskmiselt	35 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Pasta, kana ja brokoliga, koore	300 g	Hakkliharoog köögiviljade ja lä	300 g	Pilaff, kanalihast, õliga	200 g	Kõrvitsa-kartulivorm	200 g		
Maitsevesi marjadega	400 g	taimetee	200 g	Hapukoor, R 10%	20 g	tee	200 g		
Või, R 82%	15 g	Leib, keskmiselt	70 g	tee	200 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Kreeka pähklid	10 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
		Sepik, täisteranisujahust	50 g			Seesamiseemned, kooritud	10 g		

