

Esmaspäev 06.12		Teisipäev 07.12		Kolmapäev 08.12		Neljapäev 09.12		Reede 10.12	
Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök		Hommikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	4viljahelbepuder	150 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	170 g	Moos, keskmiselt	50 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	300 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	vaarika-mustsõstratoorm...	50 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Mandlid	10 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	150 g		
						Vesi	300 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiimavaht (kohupiim R 0,5...	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Kala rassolnik	350 g	Hakk-kotlett	80 g	Lillkapsa-püreesupp saiak...	300 g
Marjakissell	200 g	Vitamiinisalat	80 g	Odrajahuvaht	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Moos, keskmiselt	30 g
Leib, keskmiselt	70 g	Banaan, koorega	190 g	Piim, R 4,2%	100 g	kaste	50 g	Leib, keskmiselt	35 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Piim, R 3,5%	100 g	Leib, keskmiselt	70 g	Mandariin, koorega	105 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g
Avokaadoõli	15 g	Muna-pekikaste (piim R 2,5%)	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Vürtsikas punase kapsasalat	80 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	250 g
Vesi	300 g	Maitsevesi marjadega	350 g	Hapukoor, R 10%	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g
Kana-paprikasupp, õliga	300 g	Leib, keskmiselt	70 g			Piim, R 3,9%	100 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	5 g
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g			Maitsevesi mündiga ja sidru...	300 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	50 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õunakook (õuna tükid taina sees)	125 g	Piima-riisisupp, võiga (piim R 4,2...	300 g	tee	300 g	Piima-tatrasupp, lisatud rasvainet...	300 g		
Piim, R 4,2%	200 g	Maapähklid	10 g	Mandlid, kooritud	10 g	Sepik munavõiga	80 g		
Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	100 g	Vesi	300 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	20 g			Sepik, mitmeviljajahust	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
tee	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Ketšup	10 g	Hapukoor, R 20%	30 g		
kanepiseemne leib	60 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	35 g	tee	300 g		
Kõrvitsa-kartulivorm	200 g	tee	200 g	Makaronid hakkliahaga	200 g	Kurk, konserveeritud, v...	50 g		
		Kurk	80 g	Vesi	300 g	Mulgipuder, lihaga	150 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g			Leib, keskmiselt	50 g		
		Vesi	300 g						