

Esmaspäev 10.05		Teisipäev 11.05		Kolmapäev 12.05		Neljäpäev 13.05		Reede 14.05	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	100 g	7 viljapuder linaseemnetega	200 g	Moos, keskmiselt	30 g	4viljahelbepuder	200 g	kakao	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib sea seljafileega	80 g
Vesi	400 g	võileib vorstiga	80 g	Maisimannapuder, õliga (piim R 2,5...	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Muna, keedetud	50 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Kartuli- makaronisupp,	350 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	85 g	Lillkapsapüreesu...	200 g	Ahjukala, tilliga	85 g	Tatrapuder, sõmer, lisatud	100 g
Kohupiima- õunavaht	100 g	Kartuli- porgandipüree (...)	150 g	Odrajahuvaht	200 g	kaste	100 g	Külm kaste (hapukoore-	100 g
Moos, keskmiselt	60 g	Kapsa- kurgisalat	100 g	Kaerajook, R 1,5%,	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	50 g
Leib, keskmiselt	70 g	Banaan, koorega	210 g	Leib, keskmiselt	70 g	Porgandi- ananassisalat	100 g	Õun	200 g
Vesi	400 g	Keefirikokteil chia seemnetega	150 g	Vesi	300 g	Melon, erinevad liigid	120 g	maitsevesi sidruniga	300 g
Õli, keskmiselt	10 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	40 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 1,5%	200 g
		Maitsevesi astelpaju	300 g	Seesamiseemned, kooritud	5 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Leib, keskmiselt	70 g
						Õli, keskmiselt	5 g	Sepik, mitmeviljajahust	45 g
						Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Kapsa plaadipirukas	120 g	Piima- makaronisupp	300 g	Munapuder, peekoni ja	120 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g		
köömnetee	400 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Porgand	60 g		
		Maapähklid	10 g	Paprika, keskmiselt	60 g	Piima-tatrasupp, võiga (piim R	300 g		
		Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Linaseemned	10 g				
				tee	300 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Vormiroog, kartuli ja hakklihaga (to...	200 g	Kana- kõrvitsarisoto	300 g	Makaronid hakklihaga	200 g	Kruubipuder praetud	250 g		
Tomat	80 g	tee	300 g	Kurk	60 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	80 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Vesi	400 g			Vesi	300 g	Hapukoor, R 20%	30 g		
Piim, R 4,2%	200 g			Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Vesi	300 g		

