

Esmaspäev 11.01		Teisipäev 12.01		Kolmapäev 13.01		Neljapäev 14.01		Reede 15.01			
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök			
Hommiikusöögihe...	100 g	4viljahelbepuder	200 g	7 viljahelbepuder linaseemnetega	200 g	8 viljahelbepuder kliidega	300 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g		
Joogijogurt, marjade või puuv...	200 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	20 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Muna, keedetud	50 g		
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g						
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g								
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök			
Kartuli- frikadellisupp, kö...	300 g	Kanakints ahjus	60 g	Hernesupp, singiga	300 g	Kurzeme	200 g	Kalasupp, lõhest, kõögiviljadega, õ...	300 g		
rukkivaht marjadega ja pii...	350 g	kaste	75 g	kohupiima- küpsise magusto...	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	200 g		
kanepiseemne leib	80 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Leib, keskmiselt	60 g	Õun	190 g	Moos, keskmiselt	30 g		
Vesi	200 g	Porgandi-lehtsalati- õuna-k...	80 g	Porgand	60 g	Värskekapsa- porgandisalat	80 g	Leib, keskmiselt	70 g		
		Banaan, koorega	190 g			Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
		Piim, R 2,5%	200 g					Leib, keskmiselt	60 g		
		Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g					Maitsevesi mündiga ja sidru...	200 g		
		Leib, keskmiselt	35 g								
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Pitsa: segahakkliha	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Kodujuust, hapukoorega, R ...	150 g	Piima-riisisupp, võiga (piim R 4,2...	300 g				
münditee	200 g	Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	10 g	Maapähklid	10 g	Tomat	100 g				
		Või, R 82%	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g				
		Kõrvitsapüreesup...	300 g	köömnetee	200 g						
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Pasta hernepesto ja juustuga	200 g	Hakkliharoog kõögiviljade ja lä...	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Seenerisoto	200 g				
Leib, keskmiselt	35 g	taimetee	200 g	Leib, keskmiselt	35 g	Kurk	80 g				
Vesi	200 g	Leib, keskmiselt	35 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Leib, keskmiselt	35 g				
		Hapukoor, R 20%	10 g	Piim, R 2,5%	100 g	tee	200 g				
		Sepik, täisteranisujahust...	26 g	Kurk	50 g						

Esmaspäev 18.01		Teisipäev 19.01		Kolmapäev 20.01		Neljapäev 21.01		Reede 22.01	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	Neljaviiljahelbepu...	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	200 g	võileib vorstiga	80 g
Jogurtijook, marjade või puuv...	150 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Marjad, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	20 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g

		võileib vorstiga	60 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	täistera sepik juustuga	80 g		
		vaarika-mustsõstratoorm...	30 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiimakreem, erinevad maitse...	100 g	Strooganov, kalkunilihast, õliga	150 g	Borš hapukapsa ja kartulitega	300 g	Hakk-kotlet, kalast, praetud, ...	80 g	Hautis, kanalihast, kartuli ja köögivilj...	300 g
Rosinakissell	200 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Hapukoor, R 20%	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Piim, R 2,5%	200 g
Rukkileib, kanepiseemnete...	70 g	Porgandisalat, seemnetega, ma...	80 g	Mannapuder, porgandiga	200 g	kaste	150 g	Õun	180 g
Vesi	200 g	Piim, R 2,5%	200 g	Marjakissell	200 g	Suvine porgandisalat	80 g	Leib, keskmiselt	70 g
Kodune rassolnik, veiselihaga, õliga	300 g	Maitsevesi apelsiniga	200 g	maitsevesi sidruniga	200 g	Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
Hapukoor, R 20%	20 g	Banaan, koorega	190 g	Leib, keskmiselt	70 g	Virsik / Nektariin, kiviga	150 g		
		Leib, keskmiselt	70 g			Maitsevesi apelsiniga	200 g		
						Leib, keskmiselt	35 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Õunakook, kaerahelvestega	150 g	Piima-makaronisupp	300 g	Kodujuustusalat singiga	300 g	Piima-riisisupp, võiga (piim R 4,2...	300 g		
taimetee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	35 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik munavõiga	80 g		
Porgand	30 g	Kreeka pähklid	10 g	münditee	200 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Kõrvitsa-kartulivorm	300 g	Kaalika-kruubipuder (või,...	300 g	Vormiroog, kanalihast, riisiga	300 g	makaroniroog	300 g		
Piim, R 3,5%	100 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	200 g	Leib, keskmiselt	35 g	taimetee	200 g		
Sepik, täisteranisujahust...	54 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Keefirismuuti, kama ja marjade...	200 g	Leib, keskmiselt	70 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	35 g						