

Esmaspäev 11.10		Teisipäev 12.10		Kolmapäev 13.10		Neljäpäev 14.10		Reede 15.10	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe..	70 g	Moos, keskmiselt	20 g	8 viljahelbepuder kliidega	300 g	Kaerahelbepuder	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	100 g	võileib vorstiga	60 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%,	400 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Mandlid	10 g
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g		
		Riisipuder (võiga, piim R 2,5%)	150 g			Ploom, kuivatatud	30 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Hapukapsasupp, sealihaga	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Seljanka: sink, viinerid, sealiha	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kalaseljanka, lõhest, õliga	250 g
Kohupiima- küpsise	100 g	Piim, R 2,5%	100 g	Õunavorm piimaga	100 g	Maitsevesi astelpaju	400 g	Kakaokissell, piim 2,5%	50 g
Moos, keskmiselt	50 g	Ühepajatoit, ubade ja	400 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Moos, keskmiselt	60 g
Leib, keskmiselt	70 g	Maitsevesi mündiga ja	300 g	Vesi	300 g	Seapraad	60 g	Hapukoor, R 20%	20 g
Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Hapukapsas	50 g	Leib, keskmiselt	70 g
Vesi	400 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Hapukoor, R 10%	5 g	Sinepiseemned	15 g	Vesi	400 g
				Jõhvikad, kuivatatud,	30 g	Või, R 82%	5 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g
						Õun	200 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Pitsa, segahakklihaga	100 g	Piima- neljaviljahelbesup..	300 g	Kodujuust, maitsestamata, ...	100 g	Piima- makaronisupp	300 g		
tee	200 g	Sepik munavõiga	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	30 g		
Jõhvikad, kuivatatud,	20 g	Porgand	65 g	tee	400 g	Rosinad	10 g		
Vesi	400 g			Kreeka pähklid	10 g	Vesi	400 g		
				Leib, keskmiselt	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Makaronid vorstiga	250 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Kõrvitsa- kartulivorm	300 g	Kruubipuder praetud	250 g		
Kurk	80 g	tee	300 g	Kurk, konserveeritud,	50 g	Hapukoor, R 20%	50 g		
Ketšup	20 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Leib, keskmiselt	35 g	Kõrvits, marineeritud, ve...	80 g	Keefir, R 2,5%	100 g	tee	300 g		
Piim, R 3,5%	200 g			Vesi	400 g	Vesi	300 g		
Vesi	400 g								

