

Esmaspäev 13.09		Teisipäev 14.09		Kolmapäev 15.09		Neljäpäev 16.09		Reede 17.09	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe	75 g	Kaerahelbepuder	200 g	Mannapuder	150 g	Odrahelbepuder	200 g	kakao	300 g
...				(võiga, piim R 2,					
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	75 g	vaarika-	60 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib vorstiga	80 g
Rosinad	10 g	võileib vorstiga	90 g	mustsõstratoorm					
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	10 g		
		Vesi	300 g	täistera sepik juustuga	70 g	võileib vorstiga	80 g		
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Kakaokreem (koor R 35%, piim	80 g	Guljašš, sealihast, porgandi ja papri	200 g	Suvikõrvitsapüre ...	350 g	Pikkpoiss, segahakklihast, t	80 g	Ühepajatoit, sealihast, hernes	300 g
Moos, keskmiselt	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Magustoit, riisi, virsiku ja vahuko	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Õun	200 g
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Banaan, koorega	190 g	Moos, keskmiselt	50 g	Kiivi, koorega	130 g	Piim, R 2,5%	200 g
Kapsa-minesteroon	300 g	Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Kapsa- kurgisalat	100 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Maitsevesi mündiga ja sidru	300 g	Maitsevesi astelpaju marjad	300 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
		Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Maitsevesi marjadega	300 g
		Porgandi-ananassisalat	80 g			kaste	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
		Avokaadoõli	10 g			Sinewiseemned	5 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õunakook, kaerahelvestega	100 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,	300 g	Hiinakapsa-kodujuustusalat ...	150 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 4,2	300 g		
köömnetee	350 g	Täisterasepik kalamäärdega	85 g	Kaalikas	100 g	Porgand	100 g		
Mooruspuumarjad, valged, kuivatatud	10 g			tee	300 g	Vesi	400 g		
				Sepik, täisteranisujahust	52 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Odraella	300 g	Makaronid vorstiga	200 g	Tatrapuder (võiga, mitu) seguhak ...	250 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g		
Hapukoor, R 20%	40 g	Tomat	80 g	Hapukoor, R 10%	30 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g	Ketšup	10 g	tee	300 g	maitsevesi sidruniga	300 g		
		kanewiseemne leib	90 g	Leib, keskmiselt	70 g	Pajaroog, kala ja köögiviljadega	200 g		
		Vesi	300 g	Vesi	300 g				