

Esmaspäev 18.10		Teisipäev 19.10		Kolmapäev 20.10		Neljäpäev 21.10		Reede 22.10	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe..	50 g	4viljahelbepuder	300 g	8 viljahelbepuder kliidega	300 g	Kaerakliipuder	300 g	kakao	400 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib sea seljafileega	80 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, võileib vorstiga	300 g 80 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, võileib vorstiga	300 g 80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	250 g						
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Läätsesupp, veiselihaga, õliga	300 g	Mulgikapsad, sealihaga	100 g	Köögiviljapüreesu..	300 g	Ahjukala, tilliga	80 g	Ühepajatoit,seali...	300 g
Kohupiima-kama- marjamaius	50 g	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g	Mannavaht	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Melon, erinevad liigid	100 g
Marjad, keskmiselt	80 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Piim, R 2,5%	50 g	Köögiviljakaste	100 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Õun	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kõrvitsa- pätklisalat, mee...	100 g	Maitsevesi marjadega	400 g
Vesi	400 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 4,2%	50 g
Sepik, mitmeviljajahust	80 g	Piim, R 2,5%	100 g	Või, R 82%	17 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g
Linaseemned	15 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Marjad, keskmiselt	100 g	Banaan, koorega	190 g	Või, R 82%	10 g
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Vesi	300 g	Kanepiseemneõli	10 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	20 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Kaerahelbekook	100 g	Piima-kõrvitsa- mannasupp	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g
tee	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Ploom, kiviga	150 g	Ploom, kiviga	150 g
Nuikapsas	100 g	Mandlid, kooritud	10 g	tee	300 g	Piima- makaronisupp, v...	200 g	Piima- makaronisupp, v...	200 g
Vesi	400 g	Vesi	300 g	Rosinad	10 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g
				Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	35 g
				Vesi	300 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Makaronid hakklihaga	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Pilaff, sealihaga (õliga)	250 g	Kõrvitsa- kartulivorm	200 g	Kõrvitsa- kartulivorm	200 g
Ketšup	10 g	Hapukoor, R 20%	50 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Hapukoor, R 20%	50 g	Hapukoor, R 20%	50 g
Leib, keskmiselt	70 g	Kurk	80 g	Kõrvits, marineeritud, ve...	50 g	Kurk, konserveeritud, ...	50 g	Kurk, konserveeritud, ...	50 g
Tomat	80 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g
Piim, R 2,5%	200 g	münditee	300 g	Keefir, R 2,5%	100 g	tee	300 g	tee	300 g

Vesi	400 g		Vesi	200 g		
------	-------	--	------	-------	--	--