

Esmaspäev 20.09		Teisipäev 21.09		Kolmapäev 22.09		Neljapäev 23.09		Reede 24.09	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	80 g	4viljahelbepuder	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	7 viljapuder linaseemnetega	150 g	kakao	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	150 g	Moos, keskmiselt	60 g	Moos, keskmiselt	70 g	Moos, keskmiselt	80 g	võileib vorstiga	70 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiimakreem õuna-porgandi	250 g	Kartuli- porgandipüree	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	kala koorekastmes	100 g	Piimakissell, piim 2,5%	250 g
Leib, keskmiselt	70 g	Hakklihakaste, seahakklihast,	80 g	Saiavorm (või, piim sees 2,5%)	80 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Moos, keskmiselt	60 g
Vesi	300 g	Banaan, koorega	190 g	Borš, hapukapsa ja kartuliga,	400 g	Suvine porgandisalat	80 g	Leib, keskmiselt	70 g
Kana-riisisupp, õliga	450 g	Kaalikasalat rosinatega	80 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kartuli- makaronisupp, v...	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 4,2%	50 g	Piim, R 2,5%	100 g	Vesi	200 g
		Piim, R 2,5%	100 g	Hapukoor, R 10%	40 g	Maitsevesi mündiga ja	300 g		
		maitsevesi sidruniga	400 g	Ploom, kuivatatud	40 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g						
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Kapsa plaadipirukas	100 g	Piima- makaronisupp	200 g	Kodujuust, hapukoorega, R	100 g	Lillkapsa- püreesupp	300 g		
Rosinad	15 g	Sepik munavõiga	80 g	tee	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g		
Või, R 82%	20 g	Jõhvikad, kuivatatud,	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Vesi	300 g		
Piim, R 2,5%	200 g	Vesi	400 g	Melon, erinevad liigid, koorega	70 g	Mandlid, kooritud	15 g		
Vesi	300 g			Leib, keskmiselt	35 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Risotto	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	170 g	Vormiroog, kanalihast, riisiga	300 g	Asuu, veiselihast, praetud, õliga	250 g		
tee	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Hapukoor, R 10%	10 g		
Leib, keskmiselt	35 g	Hapukoor, R 10%	10 g	Keefiri- marjajook	150 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Vesi	300 g	tee	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	münditee	400 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g		