

Esmaspäev 20.12	
Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g
Jogurtijook, marjade või puuv...	150 g
Lõunasöök	
Kartuli-makaronisupp, s...	300 g
Kohupiim, kama ja jõhvikatega	80 g
Moos, keskmiselt	30 g
Leib, keskmiselt	70 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g
Kanepiseemneõli	10 g
Õhtuode	
Rootsi šokolaadikook	100 g
tee	200 g
Rosinad	10 g
Õhtusöök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g
Hapukoor, R 20%	20 g
Keefir, R 2,5%	200 g
Leib, keskmiselt	35 g

Teisipäev 21.12	
Hommiikusöök	
Kaerahelbepuder	200 g
Moos, keskmiselt	20 g
Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g
võileib vorstiga	80 g
Lõunasöök	
Seapraad	100 g
Kartul, aurutatud, soolata	100 g
kaste	100 g
Hapukapsas, hautatud, õliga	80 g
Mahlajook, keskmiselt	200 g
maitsevesi sidruniga	300 g
Leib, keskmiselt	35 g
Õhtuode	
Piima-riisisupp, lisatud rasvainet...	300 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g
Õhtusöök	
tee	200 g
Sepik, mitmeviljajahust	17 g
Makaronid hakkliahaga	200 g
Ketšup	10 g

Kolmapäev 22.12	
Hommiikusöök	
Kakaojook kakaopulbriga, pi...	200 g
võileib vorstiga	80 g
Lõunasöök	
Kartulisalat, vorstiga, hapuko...	150 g
Leib, keskmiselt	70 g
Morss, siirupist	300 g
Kanafilee, juustuga, paneer...	100 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g
Mandariin, koorega	105 g