

Esmaspäev 25.01		Teisipäev 26.01		Kolmapäev 27.01		Neljapäev 28.01		Reede 29.01	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Joogijogurt, marjade või puuv...	150 g	Kaerahelbepuder	150 g	Kaerakliipuder	300 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	300 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Hommiüksöögihe...	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Marjad, keskmiselt	70 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib sea seljafileega	80 g
		Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	150 g	võileib vorstiga	60 g	võileib vorstiga	60 g	Rosinad	30 g
		võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	150 g	Viljakohv piimaga (piim R2,5%)	100 g		
		Rosinad	20 g						
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g	Grillvorst, R 12%, tüüp 'Rakvere'	60 g	Peedisupp, veiselihaga, õliga	400 g	Räim, luudega, paneeritud, praet...	80 g	Ühepajatoit,seali...	400 g
Kamakreem, kaeraküpsiste ja ...	200 g	Piim, R 2,5%	200 g	Hapukoor, R 20%	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	170 g	Mandariin, koorega	180 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Leivavaht	250 g	kaste	50 g	Maitsevesi apelsiniga	400 g
Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Õun	200 g	Piim, R 2,5%	150 g	Nuikapsasalat	70 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g
		Maitsevesi astelpaju marjad...	200 g	Maitsevesi marjadega	200 g	Banaan, koorega	210 g	Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp...	48 g
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g	Piim, R 2,5%	150 g	Piim, R 2,5%	100 g
		Mulgipuder	250 g	Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp...	24 g	kanepiseemne leib	80 g		
		Külm kaste (hapukoore-kons...	50 g			Maitsevesi mündiga ja sidru...	400 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode			
Kakao-kookose kook	120 g	Köögilviljapüreesu...	350 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	80 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 4,2...	300 g		
tee	200 g	Sepik, täisteranisujahust...	60 g	Sepik, täisteranisujahust...	40 g	võileib heeringaga	50 g		
		Kreeka pähklid	20 g	Porgand	100 g	Maapähklid	10 g		
		Vesi	300 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g	Vesi	400 g		
				Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök			
Risotto	300 g	Pilaff, kanalihast, õliga	300 g	Makaronid vorstiga	250 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	300 g	Tomat	80 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
Keefir, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Ketšup	10 g	Sepik, nisujahust, Kodune sepik, tü...	26 g		
		Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g	kanepiseemne leib	40 g	münditee	200 g		
		Kurk	60 g						