

Esmaspäev 26.04		Teisipäev 27.04		Kolmapäev 28.04		Neljapäev 29.04		Reede 30.04	
Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök		Hommi söök	
Hommi söögihe...	100 g	Kaerahelbepuder	200 g	7 viljahelbepuder linaseemnetega	150 g	4viljahelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	30 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	300 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kartuli- frikadellisupp, rii...	400 g	Pajaroog, köögiviljade ja lä...	400 g	Kalasupp, lõhest, köögiviljade ja s...	300 g	Seene-hakkpallid	100 g	Ühepajatoit,seali...	300 g
kohupiima- küpsise magusto...	150 g	Banaan, koorega	190 g	Saiavorm, õuntega	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Õun	200 g
Marjad, keskmiselt	50 g	Leib, keskmiselt	35 g	Piim, R 4,2%	100 g	kaste	75 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kurgi-redisesalat	100 g	Piim, R 3,5%	150 g
maitsevesi sidruniga	300 g	Linaseemned	15 g	Vesi	400 g	Viinamarjad	100 g	Vesi	300 g
Või, R 82%	5 g	Kaerajook, R 1,3%, rikastatud,...	150 g			Leib, keskmiselt	80 g	Või, R 82%	7 g
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g			Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g
		Või, R 82%	5 g			Piim, R 2,5%	100 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Bataadikook, kakaoga	120 g	Piima-mannasupp, lisatud rasvainet...	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	100 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 2,5...	300 g		
tee	300 g	Leib, keskmiselt	80 g	tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g		
Kaalikas	100 g	Jõhvikad, kuivatatud, suhkr...	10 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Leib, keskmiselt	50 g		
Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Sepik, mitmeviljajahust	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Pilaff, sealihaga (õliga)	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Hakkliharoog köögiviljade ja lä...	250 g	Makaroni- tomatisalat, majo...	300 g		
Hapukoor, R 10%	20 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	60 g		
Kurk	80 g	Tomat	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	80 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt	40 g	Leib, keskmiselt	80 g	Vesi	400 g	Vesi	300 g		
Piim, R 3,5%	200 g	taimetee	300 g	Õli, keskmiselt	10 g				
Vesi	400 g								