

Esmaspäev 29.11		Teisipäev 30.11		Kolmapäev 01.12		Neljapäev 02.12		Reede 03.12	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Neljaviiljahelbepu...	150 g	Moos, keskmiselt	50 g	Hirsihelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	kakao	300 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g		
		võileib vorstiga	80 g	Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
				Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	150 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Rassolnik	200 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	100 g	Kalaseljanka, kartuliga	300 g	Kanakaste, sulatatud juustug...	100 g	Tatrapuder, sömer, lisatud rasvainet...	200 g
Hapukoor, R 10%	10 g	Kartulipüree, lisatud rasvainet...	150 g	Riisipuding (piim R 4,2%)	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Külm kaste (hapukoore-kons...	100 g
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,...	80 g	Peedi-küüslaugusalat, ...	50 g	Marjad, keskmiselt	70 g	Porgandi-ananassisalad	80 g	Viiner / Sardell, praetud, õliga	50 g
Moos, keskmiselt	60 g	Banaan, koorega	190 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 3,5%	100 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g	Vesi	300 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Piim, R 3,5%	150 g
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	400 g
Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Keefir, R 2,5%	150 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Õun	200 g
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g			Linaseemned	20 g		
						Pirn	80 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Liivakook, purukook	80 g	Piima-mannasupp, lisatud rasvainet...	300 g	Kodujuustusalat singiga	150 g	Piima-makaronisupp, li...	300 g		
Piim, R 4,2%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	51 g	köömnetee	300 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Lillkapsas	100 g	Vesi	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Vesi	300 g		
Vesi	300 g	Kreeka pähklid	30 g	Vesi	300 g				
				Leib, keskmiselt	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Pasta hernepesto ja juustuga	100 g	Odraella	200 g	Risoto, kanalihast, tomati, paprika j...	300 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g		
Tomat	80 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Hapukoor, R 20%	30 g		
Piim, R 3,5%	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	35 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kurk, konserveeritud, v...	50 g		
Vesi	300 g	Linaseemned	10 g			Leib, keskmiselt	50 g		