

Esmaspäev 24.01		Teisipäev 25.01		Kolmapäev 26.01		Neljäpäev 27.01		Reede 28.01	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	100 g	4viljahelbepuder	200 g	Hirsihelbepuder	150 g	Kaerakliipuder	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga	300 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib sea seljafileega	80 g
Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g	võileib vorstiga	60 g	Vesi	300 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g		
		Sepik, täisteranisujahust..	40 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
				Sepik, mitmeviljajahust	50 g				
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	kanepiseemne leib	60 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Hakklihasupp, segahakklihaga,	300 g
Kohupiimakreem, laktoosivaba, va...	150 g	Mandariin, koorega	105 g	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õn...	80 g	Piim, R 3,5%	100 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	120 g
Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Köögiviljapüreesu..	300 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Moos, keskmiselt	50 g
Jõhvika-rosinakissell	200 g	Piim, R 2,5%	150 g	rukkivaht marjadega ja pii...	200 g	Banaan, koorega	220 g	Leib, keskmiselt, rukkijahust,	80 g
Sepik, täisteranisujahust..	35 g	Maitsevesi astelpaju	200 g	Vesi	300 g	kanepiseemne leib	60 g	Sepik, täisteranisujahust..	40 g
		Maksakaste	150 g			Praetud kala	80 g	Vesi	400 g
		Suvine porgandisalat	80 g			Porgandi-herne salat	80 g		
						Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	10 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Marjakook	120 g	Sepik, mitmeviljajahust	200 g	Kodujuust, maitsestamata, ...	150 g	Piima-mannasupp,	300 g		
tee	300 g	Vesi	300 g	Kurk	100 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus..	30 g		
Sarapuupähklid	10 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
Vesi	300 g	Piima-riisisupp, lisatud rasvainet...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Sepik, rukkijahust, Rukkisepik,	24 g		
				münditee	300 g				
				Või, R 80%	10 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Risotto	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g	Kruubipuder praetud	150 g	Makaronid hakklihaga	200 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Hapukoor, R 10%	10 g	Tomati-kurgisalat	60 g		
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	70 g	Taimetee, valmis jook, suhkruta	200 g		
Piim, R 3,5%	100 g	maitsevesi sidruniga	200 g	Morss, siirupist	300 g	Leib, keskmiselt	35 g		

Sepik, mitmeviljajahust	40 g	Tomat	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g						