

Neljapäev 01.09	
Hommikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g
Vesi	300 g
Lõunasöök	
Makaronisalat, vorsti ja kurgiga, ...	170 g
Pihvid / kroketid, kanalihast, eelkü...	60 g
Banaan, koorega	190 g
Morss, siirupist	200 g
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g
Õhtuode	
Piima-tatrasupp, lisatud rasvainet...	200 g
võileib heeringaga	80 g
Porgandi amps	60 g
Õhtusöök	
Singi-oasalat	300 g
Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g
tee	300 g

Reede 02.09	
Hommikusöök	
kakao	300 g
võileib sea seljafileeaga	80 g
Lõunasöök	
Ühepajatoit, seali...	300 g
Melon, erinevad liigid	100 g
Leib, keskmiselt	70 g
Maitsevesi marjadega	400 g
Piim, R 4,2%	50 g
Sepik, mitmeviljajahust	70 g
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	10 g