

Esmaspäev 03.10		Teisipäev 04.10		Kolmapäev 05.10		Neljapäev 06.10		Reede 07.10			
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök			
Hommiikusöögihe...	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	Kaerahelbepuder	200 g	Neljaviiljahelbepu...	300 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g		
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	300 g	võileib vorstiga	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
		Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim ...	200 g	Vesi	300 g						
				täistera sepik juustuga	75 g						
Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode			
Kaalika amps	30 g	Porgandi amps	30 g	Värske kapsa amps	40 g	Paprika amps	30 g	Vesi	0 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök			
Läätsesupp, veiselihaga, õliga	200 g	Sealiha sinepises koorekastmes	120 g	Seljanka: sink, viinerid, sealiha (...)	250 g	Ahjukala, tilliga	80 g	Hapukoor, R 20%	50 g		
Leib, keskmiselt	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	kanepiseemne leib	60 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Piimakissell, piim 2,5%	200 g		
Vesi	400 g	Kapsa- kurgisalat	80 g	Puuviljasalat (õun, banaan, viinama...	200 g	Köögiviljakaste	100 g	Moos, keskmiselt	30 g		
Sepik, mitmeviljajahust	80 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Sepik, nisujahust, nisukliidega, Õn...	80 g	Toorsalat (kõrvits, õun, pähklid, me...	100 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Kirsikissell	150 g	Maitsevesi astelpaju marjad...	300 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kana-nuudlisupp, õliga	300 g		
Kohupiimakreem, vanilje, R 4%, E...	150 g	Arbuus, koorega	80 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Linaseemned	15 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Vahukoor, R 35%	10 g	Viinamarjad	60 g				
		Keefirikokteil chia seemnetega	200 g			Kanepiseemneõli	10 g				
						Sepik, mitmeviljajahust	20 g				
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode					
Marjakook	120 g	Piima-nuudlisupp	400 g	Hiinakapsa-kodujuustusalat ...	100 g	Piima-makaronisupp, li...	300 g				
Sarapuupähklid	10 g	Maapähklid	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g				
Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Mandlid	10 g				
Vesi	300 g	Vesi	300 g	tee	300 g						
Või, R 80%	10 g			Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g						
				Vesi	200 g						
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök					
Asuu (õli)	200 g	Leib, keskmiselt	70 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	tee	300 g				
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	60 g	Makaronid vorstiga	200 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g				
Ketšup	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	80 g	Leib, keskmiselt	70 g	Pajaroog, keedetud riisi, se...	200 g				
Vesi	300 g	Vesi	400 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g				

