

Esmaspäev 05.09		Teisipäev 06.09		Kolmapäev 07.09		Neljapäev 08.09		Reede 09.09	
Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök		Hommiüksööök	
Hommiüksöögihe...	80 g	Neljaviiljahelbepu...	200 g	Moos, keskmine	50 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	170 g	kakao	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	Moos, keskmine	50 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmine	30 g	võileib sea seljafileega	80 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				
Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök		Lõunasööök	
Frikadellisupp, segahakklihast, r...	400 g	Kartul, aurutatud, soolata	120 g	Piim, R 4,2%	100 g	Hautis, kanaliha, seente ja porgan...	100 g	Piimakissell, piim 2,5%	150 g
kohupiima- küpsise magusto...	150 g	Leib, keskmine	70 g	Leib, keskmine	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	170 g	Moos, keskmine	50 g
Marjad, keskmine	50 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Melon, erinevad liigid, koorega	140 g	Või, R 82%, tüüp 'Valio' (küllastun...	15 g
Leib, keskmine	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Kalaseljanka, kartuliga	200 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Köögiviljapüreesu...	300 g
maitsevesi sidruniga	300 g	Guljašš	150 g	Avokaadoõli	10 g	Leib, keskmine	80 g	Leib, keskmine	70 g
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	5 g	Banaan, koorega	200 g	Kama-mannavaht	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
		Toorsalat (kurk, jääsalat, tomat, s...	100 g	Aedoad, külmutatud	10 g	Või, R 80%	15 g	Vesi	300 g
		Piim, R 2,5%	100 g						
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Marjakook	120 g	Piima-nuudlisupp	400 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g		
Sarapuupähklid	10 g	Maapähklid	10 g	Kurk	100 g	Rosinad	10 g		
Piim, R 2,5%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Vesi	300 g	Piima-mannasupp, võiga (piim R 4,2...	300 g		
Vesi	300 g			Sepik munavõiga	60 g	Vesi	300 g		
				münditee	300 g				
Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök		Õhtusööök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	350 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Vormiroog, segahakkliha ja ...	200 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g		
Hapukoor, R 20%	30 g	Vesi	300 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Hapukoor, R 20%	30 g		
tee	300 g	Risoto, kanalihast, tomati, paprika j...	300 g	tee	200 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g	Leib, keskmine	70 g	Leib, keskmine	70 g	Leib, keskmine	50 g		
Vesi	300 g								
Lõunaoode		Lõunaoode		Lõunaoode		Lõunaoode		Lõunaoode	
Värske kapsa amps	40 g	Kaalika võimendid	40 g	Porgandi võimendid	60 g	Kurgi amprid	50 g		

