

Esmaspäev 06.06		Teisipäev 07.06		Kolmapäev 08.06		Neljapäev 09.06		Reede 10.06	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	200 g	Kaerahelbepuder	200 g	4viljahelbepuder	200 g	võileib vorstiga	80 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	100 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	40 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	300 g
Vesi	300 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g		
Päevalilleseemned, kooritud	10 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
				Linaseemned	10 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Frikadellisupp, segahakklihast, r...	400 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	100 g	Seljanka, kartuliga (sealiha, viiner)	400 g	Ahjukala, tilliga	80 g	Makaronisalat, vorsti ja kurgiga, ...	200 g
kohupiima- küpsise magusto...	150 g	Kartulipüree, lisatud rasvainet...	150 g	Hapukoor, R 20%	30 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Morss, siirupist	200 g
Marjad, keskmiselt	50 g	Peedi- küüslaugusalat, ...	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Köögiviljakaste	100 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Banaan, koorega	190 g	Õun	200 g	Toorsalat (kõrvits, õun, pähklid, me...	100 g	Pealinna kook, tüüp 'Eesti Pagar...	60 g
maitsevesi sidruniga	300 g	Piim, R 4,2%	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	5 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g	Õli, keskmiselt	10 g	Vesi	300 g		
		Leib, keskmiselt	70 g			Kanepiseemneõli	10 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	17 g			Pirn	180 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	20 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õunakook, kaerahelvestega	150 g	Piima-riisisupp (võiga, piim R 2,...	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	100 g	Piima-kruubisupp, võiga (piim R 2,5...	300 g		
taimetee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	tee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g		
Porgand	30 g	Jõhvikad	10 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	50 g		
		Vesi	300 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Vesi	300 g		
				Sepik, mitmeviljajahust	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Pasta hernepesto ja juustuga	200 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Hakkliharoog köögiviljade ja lä...	250 g	Vormiroog, kanaliha ja riisiga	300 g		
Vesi	200 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	35 g		
Leib, keskmiselt	35 g	Tomat	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	80 g	Keefirismuuti, marjade, banaan...	200 g		
		Leib, keskmiselt	80 g	Vesi	400 g				
		taimetee	300 g	Õli, keskmiselt	10 g				