

Esmaspäev 09.05		Teisipäev 10.05		Kolmapäev 11.05		Neljapäev 12.05		Reede 13.05	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	80 g	4viljahelbepuder	200 g	Hirsihelbepuder	150 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga,	150 g	Moos, keskmiselt	20 g	Moos, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib sea seljafileega	80 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g	võileib vorstiga	80 g	Vesi	300 g
		võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
				Vesi	300 g				
				Sepik, mitmeviljajahust	50 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Frikadellisupp, segahakklihast,	400 g	Kartul, aurutatud, soolata	120 g	Odrajahuvaht	150 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Ühepajatoit,seali...	300 g
kohupiima- küpsise	150 g	Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 4,2%	100 g	Piim, R 3,5%	100 g	Melon, erinevad liigid	100 g
Marjad, keskmiselt	50 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Leib, keskmiselt	70 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Maitsevesi marjadega	400 g
maitsevesi sidruniga	300 g	Guljašš	150 g	Kalaseljanka, kartuliga	300 g	Seapraad	60 g	Piim, R 4,2%	50 g
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	5 g	Piim, R 2,5%	100 g	Hapukoor, R 10%	50 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g
		Toorsalat (kurk, jäasalat, tomat,	100 g			Hapukapsas, hautatud, õliga	60 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	10 g
		Banaan, koorega	200 g			Pirn	180 g		
						kaste	100 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Marjakook	120 g	Sepik, mitmeviljajahust	200 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Sarapuupähklid	10 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	35 g	Rosinad	10 g		
tee	300 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g	Hiinakapsa- kodujuustusalat ...	150 g	Piima- makaronisupp, v...	300 g		
Vesi	300 g	Piima- maisimannasupp	300 g	münditee	300 g	Vesi	300 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	350 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Ketšup	10 g	Kruubipuder praetud	200 g		
Hapukoor, R 20%	30 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Hapukoor, R 20%	30 g		
Keefirikokteil chia seemnetega	100 g	Risoto, kanalihast, tomati,	200 g	Vesi	200 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	34 g	Leib, keskmiselt	70 g	Makaronid hakklihaga	200 g	Kurk, konserveeritud,	50 g		
Vesi	300 g					Leib, keskmiselt	50 g		

