

Esmaspäev 14.03		Teisipäev 15.03		Kolmapäev 16.03		Neljapäev 17.03		Reede 18.03	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	Kaerahelbepuder	200 g	Neljaviiljahelbepu...	300 g	7 viljapuder linaseemnetega	250 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	50 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, võileib vorstiga	200 g	Moos, keskmiselt	60 g	võileib sea seljafileega	80 g
Vesi	300 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, Vesi	300 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g	Muna, keedetud	50 g
		täistera sepik juustuga	75 g			Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiima-kama- marjamaius	50 g	Hakklihakaste, segahakklihast (...)	100 g	Odrajahuvaht	150 g	Kanakaste, sulatatud	120 g	Lillkapsa- püreesupp	300 g
Marjad, keskmiselt	50 g	Kartulipüree, lisatud rasvainet...	150 g	Piim, R 4,2%	100 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Moos, keskmiselt	30 g
Leib, keskmiselt	70 g	Peedi- küüslaugusalat, ...	50 g	Leib, keskmiselt	70 g	Porgandi- ananassisalad	80 g	Leib, keskmiselt	35 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Banaan, koorega	190 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Piim, R 3,5%	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g
Vesi	300 g	Piim, R 4,2%	100 g	Hapukoor, R 10%	50 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Karamellkissell (piim R 4,2%)	250 g
Avokaadoõli	10 g	Maitsevesi kurgi ja sidruniga	400 g	Lõhesupp	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g
Suhkur	20 g	Leib, keskmiselt	70 g			Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	5 g
Värskekapsasupp, sealihaga (õliga)	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g			Pirn	180 g		
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Õunakook (õuna tükid taina sees)	100 g	Piima-nuudlisupp	400 g	Kodujuust, hapukoorega, R	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Piim, R 3,5%	200 g	võileib kiluga	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Rosinad	10 g		
Vesi	300 g	Maapähklid	10 g	Maitsevesi mündiga ja	300 g	Piima- mannasupp,	300 g		
Ploom, kuivatatud	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Jõhvikad	10 g	Vesi	300 g		
				Leib, keskmiselt	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Vesi	300 g	tee	300 g	Vormiroog, segahakkliha ja ...	200 g	tee	300 g		
Leib, keskmiselt	34 g	Vesi	300 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
Hapukoor, R 20%	50 g	Tatrasalat	200 g	tee	200 g	Vesi	300 g		
köömnetee	250 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Pajaroog, keedetud riisi,	200 g		
Pasta, kana ja brokoliga, koore...	150 g								
Või, R 80%	10 g								

