

Esmaspäev 16.05		Teisipäev 17.05		Kolmapäev 18.05		Neljapäev 19.05		Reede 20.05	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	Neljaviiljahelbepu...	200 g	Moos, keskmiselt	50 g	Hirsihelbepuder	150 g	Kakaojook,	300 g
Joogijogurt, marjade või puuv...	100 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g	Moos, keskmiselt	50 g	kakaopulbriga (p...	80 g
		Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g	Mandlid	10 g
		võileib vorstiga	80 g	Vesi	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
				Rukkihelbepuder, võiga (piim R 4,2...	150 g				
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kana-nuudlisupp, õliga	350 g	Maksakaste, veisemaksast, to...	150 g	Riisipuding (piim R 4,2%)	80 g	Kartul, aurutatud, soolata	100 g	Piimakissell, piim 2,5%	200 g
Kohupiima-kama-marjamaius	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	170 g	Leib, keskmiselt	70 g	Porgandi-ananassisalat	80 g	Moos, keskmiselt	60 g
Marjad, keskmiselt	50 g	Toorsalat (mustjuur, õun, p...	80 g	Vesi	300 g	Piim, R 3,5%	100 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	Piim, R 2,5%	100 g	Läätse- püreesupp kreeka jogurtiga	250 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Kalasupp, lõhest, lisatud rasvainet...	200 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Banaan, koorega	220 g	Mahlajoogikissell	100 g	Leib, keskmiselt	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	35 g
Vesi	300 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g		
Avokaadoõli	10 g	Leib, keskmiselt	35 g			Kanakints ahjus	80 g		
		Avokaadoõli	5 g			Linaseemned	20 g		
						kaste	50 g		
						Pirn	180 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Õunakook (õuna tükid taina sees)	125 g	Piima-mannasupp, lisatud rasvainet...	200 g	Kodujuustusalat singiga	150 g	Piima-tatrasupp, lisatud rasvainet...	300 g		
Piim, R 4,2%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	51 g	köömnetee	300 g	Vesi	300 g		
Vesi	300 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	20 g	Kreeka pähklid	10 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	35 g		
		Leib, keskmiselt	35 g	Leib, keskmiselt	70 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Kruubipuder praetud hakkliha...	250 g	Odraella	250 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Leib, keskmiselt	70 g		
tee	300 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Risoto, kanalihast, tomati, paprika j...	300 g	Makaronid hakklihaga	200 g		
kanepiseemne leib	60 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g		
Hapukoor, R 10%	20 g	Vesi	300 g	Leib, keskmiselt	70 g				
		Linaseemned	10 g						

