

Esmaspäev 17.10		Teisipäev 18.10		Kolmapäev 19.10		Neljapäev 20.10		Reede 21.10	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	80 g	Kaerahelbepuder, lisatud rasvainet...	150 g	Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim ...	200 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	200 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	Moos, keskmine	10 g	Marjad, keskmine	50 g	Moos, keskmine	30 g	võileib vorstiga	80 g
		võileib vorstiga	80 g	täistera sepik juustuga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g				
Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode	
Kurgi amprid	30 g	Porgandi võimendid	30 g	Paprika amps	30 g	Muuda ampleid	30 g	Vesi	0 g
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiima-kama-marjamaius	50 g	Mulgikapsad, sealihaga	100 g	Leib, keskmine	70 g	Hakk-kotlett	80 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	120 g
Marjad, keskmine	50 g	Viiner / Sardell, keskmiselt, toores	60 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	kaste	100 g	Moos, keskmine	50 g
Leib, keskmine	70 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Kalaseljanka, kartuliga	250 g	Kartul, aurutatud, soolata	200 g	Leib, keskmiselt, rukkijahust, linna...	80 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Õun	200 g	Hapukoor, R 10%	20 g	Porgandi-kaalिकासalat, jog...	100 g	Sepik, täisteranisujahust...	40 g
Vesi	300 g	Leib, keskmine	70 g	Avokaadoõli	5 g	Piim, R 2,5%	200 g	Vesi	400 g
Suhkur	20 g	Piim, R 2,5%	100 g	rukkivaht marjadega ja pii...	100 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g	Punane hakklihasupp	300 g
Päevalilleõli	10 g	Maitsevesi marjadega	300 g			Banaan, koorega	190 g		
Kana-hartšoo, köögiviljadega, õ...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g						
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Sarapuupähklid	10 g	Piima-mannasupp, lisatud rasvainet...	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Piima-makaronisupp, li...	300 g		
Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	51 g	Ploom, kuivatatud	20 g	Leib, keskmine	70 g		
münditee	200 g	Vesi	200 g	tee	300 g	Vesi	300 g		
Porgandi-õunakook	100 g	Kreeka pähklid	30 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus...	60 g				
				Kodujuust, karulaugupestog...	100 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Odraella	200 g	Pilaff, sealihaga (õliga)	250 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g		
Hapukoor, R 20%	40 g	Hapukoor, R 20%	20 g	Hapukoor, R 20%	10 g	tee	200 g		
Piim, R 2,5%	200 g	Leib, keskmine	70 g	Kõrvits, marineeritud, ve...	50 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
Või, R 80%	15 g	Vesi	300 g	Leib, keskmine	70 g	Hapukoor, R 10%	10 g		
				Keefir, R 2,5%	100 g				

