

Esmaspäev 18.04		Teisipäev 19.04		Kolmapäev 20.04		Neljapäev 21.04		Reede 22.04	
Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök		Hommiikusöök	
Hommiikusöögihe...	100 g	Riisipuder, lisatud rasvaineta (piim	200 g	Kaerahelbepuder	150 g	Hirsihelbepuder	150 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või	150 g	Marjad, keskmiselt	50 g	Moos, keskmiselt	30 g	Moos, keskmiselt	50 g	võileib vorstiga	80 g
		täistera sepik juustuga	80 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	100 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%,	200 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g			Vesi	300 g		
						Sepik, mitmeviljajahust	50 g		
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kohupiima-kama-marjamaius	50 g	Hautis, segahakkliha ja ...	200 g	Hernesupp, singiga	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	Kakaokissell (piim R 4,2%)	200 g
Marjad, keskmiselt	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Leib, keskmiselt	70 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Moos, keskmiselt	50 g
Leib, keskmiselt	70 g	Banaan, koorega	190 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g	Piim, R 2,5%	100 g	Leib, keskmiselt, rukkijahust,	80 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Piim, R 2,5%	100 g	segukompott	150 g	Vormiroog, kala, kartuli ja	300 g	Sepik, täisteranisujahust..	40 g
Vesi	300 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Vesi	300 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g	Vesi	400 g
Päevalilleõli	10 g	Maitsevesi marjadega	300 g	Vahukoor, suhkruga,	20 g	Pirn	180 g	Köögiviljapüreesu..	300 g
Suhkur	20 g	Sepik, mitmeviljajahust	17 g			Linaseemned	10 g		
Kana-hartšoo, köögiviljadega,	300 g								
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode			
Marjakook	120 g	Piima-riisipupp, lisatud rasvainet...	300 g	Kodujuust, hapukoorega, R	100 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g		
Piim, R 4,2%	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Porgand	60 g		
Vesi	300 g			Maitsevesi mündiga ja	200 g	Piima-tatrasupp, võiga (piim R	300 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	10 g			Jõhvikad	10 g	Vesi	300 g		
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök			
Pasta, kana ja brokoliga, koore...	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Kõrvitsa-kartulivorm	200 g	tee	200 g		
Maitsevesi marjadega	400 g	tee	300 g	Kurk, konserveeritud,	50 g	Tomat	60 g		
Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g		
Kreeka pähklid	10 g	Kõrvits, marineeritud, ve...	80 g	Keefir, R 2,5%	100 g	Risoto, kanalihast,	200 g		
				Vesi	400 g				

