

| Esmaspäev 19.09 | | Teisipäev 20.09 | | Kolmapäev 21.09 | | Neljapäev 22.09 | | Reede 23.09 | |
|---|-------|------------------------------------|-------|---------------------------------------|-------|---|-------|---|-------|
| Hommikusöök | | Hommikusöök | | Hommikusöök | | Hommikusöök | | Hommikusöök | |
| Hommiikusöögihe... | 100 g | kaerahelbepuder marjadega | 250 g | 7 viljahelbepuder linaseemnetega | 150 g | 4viljahelbepuder | 200 g | Kakaojook, kakaopulbriga (p... | 300 g |
| Jogurt, marjade või puuviljaga, R... | 100 g | võileib vorstiga | 85 g | Moos, keskmine | 50 g | Moos, keskmine | 40 g | võileib sea seljafileega | 80 g |
| Vesi | 400 g | Viljakohv piimaga (piim R4,2) | 300 g | võileib vorstiga | 80 g | võileib vorstiga | 80 g | Vesi | 300 g |
| | | Jõhvikad | 10 g | Viljakohv piimaga (piim R4,2) | 200 g | Viljakohv piimaga (piim R4,2) | 300 g | | |
| Lõunaode | | Lõunaode | | Lõunaode | | Lõunaode | | Lõunaode | |
| Paprika amps | 30 g | Muuda ampleid | 30 g | Suvikõrvitsa amplid | 30 g | Porgandi võimendid | 30 g | Vesi | 0 g |
| Lõunasöök | | Lõunasöök | | Lõunasöök | | Lõunasöök | | Lõunasöök | |
| Kana-riisisupp, õliga | 300 g | Kurzeme strooganov, seali... | 150 g | Tomatisupp, kalaga | 400 g | Hautis, segahakkliha ja ... | 300 g | Tatrapuder, sömer, lisatud rasvainet... | 200 g |
| Kamakreem, pohlade ja bana... | 100 g | Kartul, aurutatud, soolata | 150 g | Kihiline mannapuder kis... | 200 g | Kartul, aurutatud, soolata | 150 g | Külm kaste (hapukoore-kons... | 100 g |
| Leib, keskmine | 70 g | Vürtsikas punased kapsasalat | 80 g | Leib, keskmine | 70 g | Banaan, koorega | 190 g | Viiner / Sardell, praetud, õliga | 50 g |
| Vesi | 300 g | Leib, keskmine | 70 g | Sepik, mitmeviljajahust | 60 g | Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust | 35 g | Leib, keskmine | 70 g |
| Sepik, mitmeviljajahust | 34 g | maitsevesi sidruniga | 300 g | Hapukoor, R 10% | 15 g | Maitsevesi marjadega | 300 g | Piim, R 3,5% | 150 g |
| Kanepiseemneõli | 10 g | Kurkumi piim | 200 g | Maitsevesi mündiga ja sidru... | 300 g | Keefir, R 2,5% | 150 g | Vesi | 400 g |
| Moos, keskmine | 50 g | Pirn | 180 g | | | | | Õun | 200 g |
| Õhtuode | | Õhtuode | | Õhtuode | | Õhtuode | | | |
| Kaerahelbe-porgandikook | 125 g | Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust | 70 g | tee | 200 g | Piima-mannasupp, võiga (piim R 4,2... | 300 g | | |
| tee | 200 g | Maapähklid | 10 g | Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust | 70 g | Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus... | 30 g | | |
| Vesi | 300 g | Piima-köögiviljasupp, õ... | 300 g | Kodujuustusalat värske kurgiga | 300 g | Sepik, rukkijahust, Rukkisepik, tüüp... | 24 g | | |
| Mandlid, kooritud | 20 g | Vesi | 300 g | Vesi | 400 g | Vesi | 300 g | | |
| Õhtusöök | | Õhtusöök | | Õhtusöök | | Õhtusöök | | | |
| Hapukoor, R 10% | 20 g | Vesi | 300 g | Leib, keskmine | 70 g | Odraella | 250 g | | |
| Leib, keskmine | 70 g | Makaronid hakklihaga | 300 g | Vesi | 300 g | Hapukoor, R 20% | 10 g | | |
| Pilaff, köögiviljade ja seentega, õliga | 300 g | Ketšup | 10 g | Tatrapuder, porgandi ja sibul... | 300 g | Leib, keskmine | 70 g | | |
| Piim, R 4,2% | 200 g | Linaseemned | 20 g | | | Vesi | 300 g | | |
| Vesi | 300 g | | | | | Linaseemned | 10 g | | |