

Esmaspäev 31.01		Teisipäev 01.02		Kolmapäev 02.02		Neljapäev 03.02		Reede 04.02	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	100 g	Kaerahelbepuder	200 g	Mannapuder (võiga, piim R 2,...	150 g	8 viljahelbepuder kliidega	200 g	kakao	300 g
Joogijogurt, marjade või	100 g	Moos, keskmiselt	50 g	vaarika-mustsõstratoorm...	50 g	Moos, keskmiselt	30 g	võileib vorstiga	80 g
Vesi	300 g	võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	võileib vorstiga	80 g		
		Viljakohvijook (piim R 2,5%,	300 g	täistera sepik juustuga	70 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g		
		Vesi	300 g						
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Frikadellisupp	300 g	Kartul, aurutatud, soolata	120 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Kreemine kartuliläätsepuder	150 g	Ühepajatoit,seali...	350 g
Leib, keskmiselt, täisterarukkijahus..	30 g	kaste	50 g	Kihiline mannapuder kis...	300 g	Hakklihakaste, segahakklihast, ...	100 g	Õun	200 g
Riisipuder (võiga, piim R 2,5%)	150 g	Piim, R 3,5%	100 g	Vormileib, täisterarukkijahus..	50 g	Melon, erinevad liigid	120 g	Leib, keskmiselt	70 g
Sepik, täisteranisujahust..	52 g	Maitsevesi astelpaju	300 g	Sepik, täisteranisujahust..	52 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	10 g
Õuna-porgandikissell	150 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Borš hapukapsa ja kartulitega	300 g	Sepik, täisteranisujahust..	70 g	Vesi	300 g
		Lõhe, seesamiseemnet...	100 g			Vesi	400 g		
		Pirn	180 g			Keefir, R 2,5%	100 g		
		Värskekapsa-kurgi-maisisalat ...	80 g						
Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode		Õhtuoode	
Kaerahelbe-porgandikook	80 g	Vesi	300 g	Kodujuust, maitsestatamata, ...	150 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g		
köömnetee	200 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Kurk	100 g	Rosinad	10 g		
Ploom, kuivatatud	20 g	Kreeka pähklid	10 g	Vesi	300 g	Piima-makaronisupp, v...	300 g		
Vesi	400 g	Piima-riisisupp, võiga (piim R	300 g	Sepik munavõiga	60 g	Vesi	300 g		
				münditee	300 g				
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Keefirikokteil chia seemnetega	100 g	Pilaff, sealihast, õliga	200 g	Makaronid vorstiga	300 g	Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	300 g		
Vesi	300 g	tee	200 g	Ketšup	10 g	Tomat	100 g		
Asuu, veiselihast, praetud, õliga	200 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt, täisterarukkijahust	70 g		
Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	Kurk, konserveeritud,	50 g	Maitsevesi marjadega	200 g		
Sepik, täisteranisujahust..	40 g			Vesi	200 g	Hapukoor, R 10%	10 g		