

Esmaspäev 31.10		Teisipäev 01.11		Kolmapäev 02.11		Neljäpäev 03.11		Reede 04.11	
Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök		Hommiüksöök	
Hommiüksöögihe...	80 g	Kaerahelbepuder, lisatud rasvainet...	150 g	Moos, keskmiselt	50 g	4viljahelbepuder	250 g	Kakaojook, kakaopulbriga (p...	300 g
Jogurt, marjade või puuviljaga, R...	150 g	Moos, keskmiselt	10 g	võileib vorstiga	80 g	võileib vorstiga	80 g	võileib sea seljafileega	80 g
		võileib vorstiga	80 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	300 g	Viljakohv piimaga (piim R4,2)	200 g	Muna, keedetud	50 g
		Viljakohvijook (piim R 2,5%, ve...	200 g	Vesi	300 g	Moos, keskmiselt	50 g		
		Sepik, mitmeviljajahust	34 g	8 viljahelbepuder kliidega	150 g				
Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode		Lõunaode	
Kurgi amps	30 g	Porgandi amps	30 g	Kaalika amps	30 g	Paprika amps	30 g	Vesi	200 g
Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök		Lõunasöök	
Kakaokreem (koor R 35%, piim R 2,...	100 g	Hautis, kanaliha, seente ja porgan...	100 g	Hernesupp, singiga	250 g	Kartul, aurutatud, soolata	120 g	Ühepajatoit,seali...	200 g
Moos, keskmiselt	50 g	Kartul, aurutatud, soolata	150 g	Saiavorm (või, piim sees 2,5%)	100 g	Leib, keskmiselt	70 g	Leib, keskmiselt	70 g
Leib, keskmiselt	70 g	maitsevesi sidruniga	300 g	Leib, keskmiselt	70 g	maitsevesi sidruniga	400 g	Maitsevesi marjadega	400 g
Sepik, mitmeviljajahust	50 g	Leib, keskmiselt	80 g	Vesi	400 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	70 g
Vesi	300 g	Banaan, koorega	190 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Guljašš	125 g	Piim, R 4,2%	100 g
Frikadellisupp	300 g	Keefir, R 2,5%	150 g	Linaseemneõli	10 g	Porgandi-ananassisalat	80 g	Õun	200 g
		Sepik, mitmeviljajahust	70 g			Banaan, koorega	160 g		
						Piim, R 2,5%	100 g		
Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode		Õhtuode	
Kaerahelbekook	80 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Kodujuustusalat singiga	100 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g	Sepik, mitmeviljajahust	34 g
tee	300 g	Või, R 80%	10 g	Sepik, mitmeviljajahust	60 g	Vesi	300 g	Vesi	300 g
Vesi	400 g	Leib, keskmiselt	70 g	Vesi	300 g	Piima-riisisupp, lisatud rasvainet...	300 g	Piima-riisisupp, lisatud rasvainet...	300 g
		Piima-neljaviiljahelbesupp	200 g	Leib, keskmiselt, mitmeviljajahust	35 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g	Või, keskmiselt, R 82% (küllastunu...	15 g
Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök		Õhtusöök	
Tatrapuder (võiga, veega) seguhak...	200 g	Makaronid hakklihaga	200 g	tee	300 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g	Kruubipuder praetud hakkliha...	200 g
Hapukoor, R 10%	20 g	Ketšup	10 g	Kõrvitsa-kartulivorm	200 g	Hapukoor, R 20%	10 g	Hapukoor, R 20%	10 g
Leib, keskmiselt	70 g	tee	200 g	kanepiseemne leib	60 g	tee	300 g	tee	300 g
Piim, R 4,2%	200 g					Leib, keskmiselt	50 g		