

Nädal 4

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
<b>Hommikusöök</b>	Hirsipuder 150g/200g Marjad 20g/25g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Täisterariisi-piimasupp 150g/200g Rukkisepik 15g/25g Kikerherne- seesamiseemne hummus 10g/20g Kurgiviilud PRIA 10g/20g	Naturaalne omlett 100g/150g Rukkileib 15g/25g Hiina kapsa-kurgi-tomati- paprika salat seesami- seemnetega 60g/75g Piparmünditee 150g/200g	Kaheksaviiljahelbepuder 150g/200g Mustikad 10g/20g Keefir 2,5% PRIA 150g/175g	Kolmevilja-seemnepuder 150g/200g Või 80% 5g/7g Kakao 150g/175g
<b>Vitamiinipaus</b>	Valge peakapsa ribad PRIA 90g/110g	Punapeedi kangid PRIA 60g/80g	Paprikalõigud PRIA 90g/110g	Nuikapsa kangid PRIA 75g/100g	Porgandikangid PRIA 90g/110g
<b>Lõunasöök</b>	Kodune seljanka sealihaga 250g/300g/400g Hapukoor 20% 10g/15g/20g Seemneleib 20g/30g/40g  Banaan 60g/80g/100g	Bolognese kaste veisehakkliha ja ubadega 100g/125g/200g Spagetid 100g/125g/200g Porgandi-hapukurgi- värskekapsa salat 60g/75g/100g  Apelsin 60g/80g/100g	Kartuli-odrakruubipuder 250g/300g/400g Röstitud sibula-ürdisegu 15g/20g Jogurti-kurgikaste 30g/50g/50g Seemneleib 20g/30g/40g  Pirn PRIA 60g/80g/100g	Kanakaste hapukoorega 100g/125g/200g Ahjuköögiviljad 120g/150g/250g Hapukapsa-porgandi salat 60g/75g/100g  Õun PRIA 60g/80g/100g	Heigi-täisterariisi supp köögiviljadega 250g/300g/400g Seemneleib 20g/30g/40g  Melon 50g/60g/70g
<b>Õhtusöök</b>	Lillkapsapüree 150g/200g Kõrvitsaseemned 5g/7g Marja-rukkisepiku maius keefiriga PRIA 120g/150g	Tatra-kodujuustusalat tomati kurgiga 100g/150g Jogurti-hapukoore- ürdikaste 30g/50g Rukkileib 15g/25g Banaani-ananassi-maasika smuuti 200g/250g	Täisterajahust pitsa tomati, paprika ja juustuga 100g/150g Kohupiima-jogurtikreem banaani ja kakaoga 80g/100g	Kaerahelbe-piimasupp 150g/200g Rukkileib 15g/25g Muna-heeringakate 10g/20g Tomativiilud PRIA 10g/20g Kirsi tarretis 120g/150g Vahukoor 20g/25g	Burgerikukkel 53g Peedi-kartuli-valge oa kotletid kanalihaga 75g/100g Jogurti-kurgikaste 30g/50g Marja-õuna-banaani mahedik 120g/150g