

Nädal 1

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Hommikusöök	Kaerahelbepuder 150g/200g Marjad 20g/25g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Rukkihelbe-piimasupp 150g/200g Sepik 15g/25g Oa-tomatipasteet 10g/20g Tomativiilud PRIA 10g/20g	Odrapuder 150g/200g Või 80% 5g/7g Keefir 2,5% PRIA 150g/175g	Apelsini-avokaado-banaani- Jogurt PRIA 200g/250g Rukkileib 20g/40g Ürdivõi 14g/20g	Kolmeviljahelbepuder 150g/200g Marjapüree 20g/25g Kamajook ja keefir PRIA 150g/175g
Vitamiinipaus	Porgandikangid PRIA 90g/110g	Kaalikakangid PRIA 90g/110g	Paprikalõigud PRIA 75/100g	Lillkapsaõisikud PRIA 75g/100g	Peakapsaribad PRIA 50g/60g
Lõunasöök	Tomatine supp veisehakklihaga 250g/300g/400g Seemneleib 20g/30g/40g Melon 60g/80g/100g	Seaguljašš porgandi ja paprikaga 100g/150g/200g Ahjukartul ja lillkapsas 120g/150g/250g Keedetud peedi-küüslaugu salat 60g/75g/90g Õun PRIA 75g/100g/125g	Läätsesupp 250g/300g/400g Speltanisupätsike seemnetega 20g/30g Kiivi 60g/80g/100g	Kanaliha strooganov 100g/150g/200g Tatar 120g/150g/200g Redise-kurgisalat 60g/75g/90g Pirn PRIA 60/80g/100g	Lõhesupp kartuli, porgandi ja lillkapsaga 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Ploomid PRIA 60/80/100
Õhtusöök	Tomati-juustu omlett seahakklihaga 100g/150g Rukkisepik 15g/25g Karamellkissell 80g/100g Marjamoos 10g/20g	Riisi-makrasalat munaga 100g/150g Seemneleib 15g/25g Aprikoosi-jogurt PRIA 80g/100g	Kartuli-porgandi-kaalika- kapsahautis kikerhernestega 150g/200g Rukkileib 15g/25g Banaani-õuna-pirni-viinamarja salat kohupiimakreemiga 120g/150g	Suvikõrvitsa-brokoli püreesupp 200g/250g Rukkileib 20g/40g Keefiritarretis marjadega 120g/150g	Täidetud pannkook singi- juustuvõidega 100g/150g Marjasupp nisumannaga 80g/100g Rõstitud kaerahelbed 15g/20g