

Nädal 2

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Hommikusöök	Seitsmeviljahelbepuder 150g/200g Või 5g/7g Keefir PRIA 150g/175g	Kaerahelbe-piimasupp 150g/200g Rukkileib 20g/40g Muna-heeringakate 10g/20g	Rukkihelbepuder 150g/200g Marjad 20g/25g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Kodujuustu-banaanikreem 120g/150g Sepik 15g/25g Ürdivõi 7g/10g Kurgiviilud PRIA 10g/20g	Neljaviiljahelbepuder 150g/200g Või 5g/7g Maasikapüree ja Keefir PRIA 150g/175g
Vitamiinipaus	Porgandikangid PRIA 50g/60g	Kaalikakangid PRIA 90g/110g	Punapeedi kangid PRIA 60g/80g	Paprikalõigud PRIA 75g/100g	Tomatiivilud PRIA 50g/60g
Lõunasöök	Kana-lillkapsa kookose supp aedubadega 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Banaan 60g/80g/100g	Lasanje veisehakkliha ja valgete ubadega 150g/250g/400g Hiinakapsa-kurgi-tomati- paprika salat seesami- seemnetega 60g/75g/90g Kiivi 60g/80g/100g	Herne-suvikõrvitsa püreesupp toorjuustuga 250g/300g/400g Kõrvitsaseemned 5g/7g/9g Rukkileib 20g/30g/40g Pirn PRIA 60g/80g/100g	Ahjus küpsetatud sealiha 75g/100g/150g Kartuli-peedipüree 120g/150g/250g Kahe kapsa salat punaste marjadega 60g/75g/90g Melon 50g/60g/80g	Heigirassolnik 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Õun PRIA 60g/80g/100g
Õhtusöök	Juurvilja pastaroog 100g/200g Tomati-kurgi salat maitserohelisega 75g/100g Kohupiima-jogurti- maasikamaius röstitud leivapuruga 80g/100g	Kartuli-kaalika-porgandi friikad 100g/150g Jogurti-tillikaste 25g/50g Kapsa-kurgisalat 60g/75g Kakaokissell 80g/100g Marjamoos 10g/20g	Ahjutatrapuder võiga 100g/150g Kurgikaste 30g/50g Maasikapüree Jogurt PRIA 150g/200g	Köögiviljasupp riisiga 200g/250g Rukkileib 15g/25g Kaerahelbe-porgandi- aprikoosikook 50g/75g Apelsinikaste 30g/50g	Hispaania munaroog kartuliga 100g/150g Köögivilja-koorekaste 60g/75g Rukkileib 15g/25g Kihiline kohupiima-marja- jogurti tarretis 80g/100g