

**Nädal 3**

	<b>Esmaspäev</b>	<b>Teisipäev</b>	<b>Kolmapäev</b>	<b>Neljapäev</b>	<b>Reede</b>
<b>Hommikusöök</b>	Hirsipuder 150g/200g Maasikamoos 15g/20g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Tatra-piimasupp 150g/200g Rukkileib 15g/25g Muna-hapukoorevõie 10g/20g	Odrahelbepuder 150g/200g Marjad 20g/25g Keefir 2,5% PRIA 150g/175g	Kõrvitsa-nisumanna piimasupp 150g/200g Sepik 15g/25g Ürdivõi 7g/10g Tomativiiud PRIA 10g/20g	Kaerahelbepuder 150g/200g Õuna-kaneelikuubikud 15g/20g Piparmünditee 150g/200g
<b>Vitamiinipaus</b>	Punapeedi kangid PRIA 50g/60g	Nuikapsakangid PRIA 60g/80g	Kurgikangid PRIA 90g/110g	Paprikaviilud PRIA 75g/100g	Porgandikangid PRIA 90g/110g
<b>Lõunasöök</b>	Kana-täisterariisi-läätse supp 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g  Apelsin 60g/80g/100g	Lõhekaaste tomatiga 100g/125g/200g Täistera riis 100g/125g/200g Porgandi-ananassi salat 75g/100g/125g  Viinamarjad 50g/60g/70g	Kartuli-lillkapsa-brokoli supp toorjuustuga 250g/300g/400g Ürdiklimbid 20g/40g/60g Rukkileib 20g/30g/40g  Pirn PRIA 60g/80g/100g	Veisehakklihast pikkpoiss 75g/100g/125g Keedetud kartul 120g/150g/250g Koorekaaste 40g/70g/100g Värskekapsa-porru-maisi salat maapähklipuruga 60g/75g/100g Õun PRIA 60g/80g/100g	Peedi-kartuli-porgandi supp sealihaga 250g/300g/400g Hapukoor 20% 10g/15g/20g Seemneleib 20g/30g/40g  Banaan 60g/80g/100g
<b>Õhtusöök</b>	Juurviljaraguu 100g/200g Seemneleib 15g/25g Kohupiima-kamavaht 120g/150g	Kartuli-porgandipuder 150g/200g Seemneleib 15g/25g Redise-kurgisalat 60g/75g Marja-banaani mahedik PRIA jogurtiga 120g/150g	Omlett ürtidega 100g/150g Seemneleib 15g/25g Kodujuustu-vahukoore vaht vaarikatega 120g/150g	Täistera makaronid juustuga 100g/125g Banaani-meloni-Jogurt PRIA 200g/250g	Tatrasalat kana, hapukoore ja munaga 100g/150g Mustikasupp 120g/150g Rõstitud kaerahelbed 15g/20g