

Nädal 5

Nädal 5

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Hommikusöök	Seitsmeviljahelbepuder 150g/200g Marjapüree 20g/25g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Tatra-piimasupp 150g/200g Rukkileib 15g/25g Ürdi-toorjuustuvõie 10g/20g Tomativiilud PRIA 10g/20g	Kaerahelbepuder 150g/200g Või 5g/7g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Täisteramakaroni- piimasupp 150g/200g Seemneleib 20g/40g Ürdivõi 10g/20g	Rukkihelbepuder 150g/200g Marjad 20g/25g Maasika kokteil keefiriga PRIA 150g/175g
Vitamiinipaus	Porgandikangid PRIA 75g/100g	Punapeedi kangid PRIA 60g/80g	Paprikalõigud PRIA 75g/100g	Kaalikakangid 60g/80g	Kurgikangid PRIA 60g/80g
Lõunasöök	Tomatine kartuli-paprika- kanasupp 250g/300g/400g Hapukoor 10g/15g Rukkileib 20g/30g/40g Arbuus 75g/100g/125g	Värskekapsa- veisehakkliha hautis 150g/200g/250g Keedetud kartul 100g/125g Keedetud porgand 50g/75g Apelsin 60g/80g/100g	Peedipüreesupp 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Hapukoor 20% 10g/15g/20g Pirn PRIA 75g/100g/125g	Heigi-seahakklihapall 75g/100g/125g Kartuli-suvikõrvitsapüree 120g/150g/250g Porgandisalat 75g/100g/125g Õun PRIA 60g/80g/100g	Hapukapsasupp sealihaga 250g/300g/400g Seemneleib 20g/30g/40g Banaan PRIA 60g/80g/100g
Õhtusöök	Omlett ürtidega 100g/150g Seemneleib 20g/40g Hautatud rohelised aed- oad seesamiseemnetega 50g/75g Mangopüree PRIA jogurtiga 80g/100g	Singi-munasalat 100g/150g Kaneelirull 1tk 60g/80g Piim PRIA 150g/175g Nuikapsakangid 40g/55g	Läätsekotlet 50g/80g Itaaliapärane tomatikaste 30g/50g Täistera spagetid 50g/80g Maasika-apelsini- jogurti mahedik 150g/200g	Lillkapsasupp valgete ubadega 200g/250g Rukkisepik 15g/25g Kurgi-kodujuustukate küüslauguga 10g/20g Vahukoorevaht virsikutükkidega ja keefir PRIA 120g/150g	Kartulipuder punaste läätседega 150g/200g Tomati ja rohelise sibula salat 50g/60g Apelsini-mandli- kaerakeeks 75g/100g Morss 150g/200g