

Nädal 6

	Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede
Hommikusöök	Neljaviiljahelbepuder 150g/200g Mustikad 10g/20g Piim 3,5% PRIA 150g/175g	Täisterariisi-piimasupp 150g/200g Rukkisepik 15g/25g Muna-hapukoorevõie 10g/20g Tomativiilud PRIA 10g/20g	Kohev omlett 150g/200g Rukkileib 15g/25g Ürdivõi 7g/10g Piim 3,5% PRIA 150g/200g	Tatrapuder 150g/200g Või 80% 5g/7g Keefir PRIA 150g/175g	Hirsipuder 150g/200g Marjapüree 20g/25g Kakao 150g/175g
Vitamiinipaus	Porgandikangid PRIA 75g/100g	Nuikapsa kangid PRIA 60g/80g	Punapeedi lõigud PRIA 90g/110g	Valge peakapsa ribad PRIA 50g/60g	Paprikalõigud PRIA 90g/110g
Lõunasöök	Talupojasupp valgete ubade, brokoli ja sealihaga 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Apelsin 60g/80g/100g	Juurvilja hautis kana ja kikerhernestega 150g/250g/400g Hapukurk 40g/60g/80g Banaan 75g/100g/125g	Kõrvitsapüreesupp päikesekuivatatud tomatitega 250g/300g/400g Kruutoonid 10g/15g/20g Leib 20g/30g/40g Pirn PRIA 75g/100g/125g	Veisepihv 75g/100g/125g Keedetud kartul 120g/150g/250g Koorekaste 40g/70g/100g Porgandi-apelsini salat 75g/100g/125g Ploomid PRIA 60g/80g/100g	Lõheseljanka 250g/300g/400g Rukkileib 20g/30g/40g Õun PRIA 75g/100g/125g
Õhtusöök	Täisterapasta tomati, paprika ja toorjuustuga 100g/200g Hiina kapsa-värske kurgi salat seesami- seemnetega 60g/75g Maasikakokteil ja keefir PRIA 120g/150g	Kartulisalat singi, muna ja õunaga 100g/150g Seemneleib 15g/25g Virsi-rukkijahuvaht 80g/100g Piim 3,5% PRIA 75g/100g	Pilaff paprika, brokoli ja kikerhernestega 100g/150g Rukkileib 15g/25g Kodujuustu-õuna-kaera- kook 50g/75g	Kaerahelbe-piimasupp 150g/200g Rukkileib 20g/30g Õunakrõbedik mandlitega 120g/150g	Kartuli-kaalikapuder maitserohelisega 150g/200g Apelsini-banaani- avokaado-spinati smuuti 150g/200g