



PÄEV	HOMMIKUSÖÖK		LÖUNASÖÖK		OODE		ÕHTUSÖÖK	
ESMASPÄEV	PIIMA-RIISISUPP	200g	LIHAKASTE JUUSTUGA	150g	KOHUKE	43g	KALKUNILIHAKASTE	100g
	SAIAKE	80g	MAKARON/TATAR	150g	ŠOKOAMPS	40g	KEEDURIIS	150g
	TEE/PIIM	200g	VÄRSKEKAPSASALAT PUNAPEEDIGA	80g			KAPSA-KURGISALAT	80g
			PIIM/KEEFIR/VESE	200g			SEEMNELEIB/MUST LEIB	30/30g
			SEEMNELEIB/MUST LEIB	30/30g			TEE	200g
		PUUVILI	80g					
TEISIPÄEV	KAERAHELBEPUDER	150g	LIHASELJANKA HAPUKOOREGA	280/30g	VAHVEL	43g	MUNA-SINGIKASTE	150g
	VÕILEIB SUITSUVORSTIGA	45g	RIISIPUDER KISSELLIGA	50/100g	KOHUPIIMAKREEM	150g	AHJUKARTUL	150g
	PIIM/VILJAKOHVI	200g	RUKKILEIB/SEEMNELEIB	30/30g			KURGI-TOMATISALAT	80g
							TEE	200g
							RUKKILEIB/SEPIK	30/30g
KOLMAPÄEV	MANNAPUDER	150g	HAKKLIHA-PEEDIPALL KOOREKASTMEGA	100/75g	KÜPSIS	40g	LIHA-KÜÜSLAUGUKASTE	150g
	VÕILEIB JUUSTUGA	45g	KARTULIPUDER	150g	TOPSIJOGURT	150g	KEEDUKARTUL	150g
	PIIM/TEE SIDRUNIGA	200g	H.KAPSASALAT TOMATI JA PUNASE SIBULAGA	80g			PEEDISALAT PORRUGA	80g
			PUUVILI	80g			TEE	200g
			PIIM/KEEFIR/MORSS/VESE	200g			MUST LEIB/RUKKILEIB	30/30g
		MUST LEIB/SEPIK	30/30g					
NELJAPÄEV	MÜSLI	80g	KULDNE KALASUPP	280/30g	MOONISAIAKE	70g	AHJUVIINER	120g
	PIIM/JOGURT	80/80g	KOHUPIIMA-KÜPSISEMAIUS	75g	MAHLAJOOK	200g	MAKARONIDEGA	150g
	SEPIK MAKSAPASTEEDIGA	45g	PUUVILI	80g			KETŠUP	50g
			MUST LEIB/SEPIK	30/30g			TOMATISALAT PUNASE SIBULAGA	80g
							TEE	200g
						SEEMNELEIB/RUKKILEIB	30/30g	
REEDE	8-VILJAPUDER	150g	MAKSAKASTE	150g				
	VÕI/MOOS	10/20g	KEEDUKARTUL	150g				
	VORSTISAI	35g	PORGANDISALAT ÕUNTEGA	80g				
	TEE	200g	PUUVILI	80g				
			PIIM/KEEFIR	200g				
		MUST LEIB/SEPIK	30/30g					

Head isu!