



PÄEV	HOMMIKUSÖÖK		LÕUNASÖÖK		OODE		ÕHTUSÖÖK	
ESMASPÄEV	MÜSLI	80g	GULJAŠŠ SEALIHAST	150g	KOHUPIIMAKREEM	150g	LIHAPALLID KASTMEGA	80/50g
	VÕILEIB VORSTIGA	45g	PENNED/TATAR	150g	ŠOKOLAD	20g	KEEDUKARTUL	150g
	TEE/PIIM	200g	V.KAPSA-KURGISALAT, H. JUURVILI	80g			HIINAKAPSA-TOMATISALAT	80g
	KÖÖGIVILJAAMPS	50g	RUKKILEIB/MUSTLEIB	30g			TEE SIDRUNIGA	200g
	VAARIKAJOGURT	200 g	HAUTATUD JUURVILJAD	50g			SEEMNELEIB	30g
TEISIPÄEV			PIIM/KEEFIR/VESE	200g				
	NISUHELBEPUDE	150g	BORŠ H. KOOREGA	280/10g	VAHVEL	25g	SEALIHA KASTE KÖÖGIVILJADEGA	125g
	MOOS/VÕI	10/5g	KOHUPIIMA-KÜPSISEMAIUS	75/50g	JOGURTIJOOK	100g	AHJUKARTUL	150g
	MOONISAI	50g	SEEMNELEIB/RUKKILEIB	30g			PORGANDISALAT MAHLAGA	80g
	KAKAO	200g	PORGAND				RUKKILEIB	30g
KOLMAPÄEV	KÖÖGIVILJAAMPS	80g	PIIM/KEEFIR/VESE	200g			PUUVILJATEE	200g
	4-VILJAPUDE	150g	HAKLIHA KOTLETT	150g	MÜSLIBATOON	28g	PILAFF KANAGA	250g
	SEPIK SUITSUVORSTIGA	45g	KARTULIPÜREE, KOOREKASTE	150/75g	TOPSIJOGURT	80g	H. KAPSASALAT V. KURGIGA	80g
	PIIMAKOHVI	200g	H. KAPSASALT TOMATIGA, H. JUURVILI	80g			MUSTLEIB	30g
	KÖÖGIVILJAAMPS	80g	SEPIK/RUKKILEIB	30g			MELISSITEE	200g
NELJAPÄEV			PUUVILI	80g				
	KAERAHELBEPUDE	150g	KALASELJANKA HAPUKOOREGA	280g	TÄISTERA KÜPSIS	45g	HAKLIHAKASTE	125g
	VÕI/MOOS	5/10g	SAIAVORM PIIMAGA	50/100g	KÖRREJOOK	200g	MAKARON/TATAR	150g
	VÕILEIB SINGIGA	45g	MUSTLEIB/RUKKILEIB	30/30g			V.KAPSASALAT PORGANDIGA	80g
	TEE SIDRUNIGA	200g	KAALIKAS	80g			SEPIK	30g
REEDE	KÖÖGIVILJAAMPS	80g	PIIM/KEEFIR/VESE	200g			PUUVILJATEE	200g
	PIIM-RIISISUPP	200g	KÜPS. KANAKINTS JOGURT KASTMEGAI	150g				
	VÕILEIB JUUSTUGA	100g	KEEDUKARTUL/RIIS	150g				
	LASTEKOHOVI	200g	KIRJU SALAT, H. JUURVILI	80g				
	VÕILEIB VORSTIGA	45g	SEEMNELEIB/RUKKILEIB	30g				
			PIIM/KEEFIR/VESE	200g				
			PUUVILI	80g				

INFOT TOIDUS SISALDUVATE ALLERGEENIDE KOHTA SAAB KOKALT