

	4 mēn.	5 mēn.	6 mēn.	7 mēn.	8 mēn.	9.mēn.	10.mēn	11.mēn.	12.mēn.
DĀRZEŅI	Ķirbis, selerijas sakne, saldais kartupelis, burkāns, bietē, fenheli, cukini, puķkāposts	Klāt nāca tomāts, gurķis, spināts, kartupelis, kālis	Klāt nāca zaļie zirnīši (saldēti), kālis, zaļumu dīgsti, puravs, pakčojis, sparģeļi	Klāt nāk visi citi dārzeņi, kas pieejami tirgū un ko varbūt neesmu uzskaitījusi.		Klāt nāk svaigie zaļie zirnīši no pākstīm kā "lielajiem bērniem". Sākam ēst zupas. Kā pirmā - biešu zupa.			
AUGĻI		Banāns, mango, ābols	Avokado, avenes, mellenes, upenes, zemenes, arbūzs		Īstās zemenes	Visas svaigās ogas, kuras ir dārzā, mežā (izņemot ērkšķogas)	Citrusaugļi		
GAĻA			Trusis, jaunlops	Liellops, tītars	Vista, cālis		Pīle (pagaršošana)		Pīle (ik pa laikam)
ZIVIS			Pikša, dorāde, āte un citas baltās "bezasaku" zivis		Pikšas kotletītes		Jūras veltas (termiski apstrādātas)		
PIENA PRODUKTI		Bezpiedevu jogurts (ne vairāk kā 1 tējķ.)	Pašgatavots biezpiens, grieķu jogurts	Rikotas siers	Pašu negatavots biezpiens, mozzarella siers, krējums. Pirmais saldējums (mazliet vēderā.	Pie pusdienām neatņemama sastāvdaļa ir tīrkultūra, kefīrs vai paniņas.			
GRAUDU PRODUKTI	Speciālās bērnu putras no auzām, prosas, rīsiem vai mannas (mēs lietojam Biotēkas, Zaļā Govs un citos "eko" veikalos esošās Holle putras.		Rīsu galetes		Graudu maizīte, rupjmaize.	Vāram parastās auzu pārslu, 5-graudu, 3-graudu, rīsu putras brokastīm.			
CITI PRODUKTI		Oļīveļļa	Rieksti			Pankūkas (tikai nogaršošanas nolūkā)	Saldējums, aukstā zupa		Olas (vistu, paipalu)