|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | Sink/Kurk/Või  Sepik | Hakklihasupp  Pilaff kanaga  Salativalik 2tk  Apelsin  Mahl  Leib | Sibulaklops veiselihaga  Kartul  Toorsalat  Leib | Energia: 2228,21 kcal  Süsivesikud: 319,02g  Valgud:26,57 g  Rasvad: 81,01g |
| **TEISIPÄEV** | Müsli /Kaerahelbepuder  Jogurt/Piim  Kohvi  Sepik | Kanasupp köögiviljadega  Maksakaste  Kartul  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Kalakotlett  Riis  Koorekaste  Toorsalat | Energia: 2382,40 kcal  Süsivesikud: 226,21g  Valgud:26,50 g  Rasvad: 75,55g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Värsekekapsasupp sealihaga  Kanakaste  Tatar  Salativalik 2tk  Batoon  Mahl  Leib | Hakklihakaste  Kartul  Toorsalat  Leib | Energia: 2341,12 kcal  Süsivesikud: 322,2g  Valgud:21,12 g  Rasvad: 80,9g |
| NELJAPÄEV | Mannapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Koorene kalasupp  Chilli con carne  Riis  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Kanakintsuliha  Bulgur  Salat  Leib | Energia: 2212,30 kcal  Süsivesikud: 288,42g  Valgud:32,09 g  Rasvad: 71,07g |
| **REEDE** | Hommikuhelbed /  4-viljahelbed  Piim  Sai/Leib | Talupojasupp sealihaga  Bolognese kaste  Makaronid  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Sealihašnitselt  Ahjukartul  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2269,29 kcal  Süsivesikud: 311,32g  Valgud:24,67 g  Rasvad: 79,20g |  |

\* Information about food ingredients and allergens you can ask the service provider.

LAC-Lactose / GL-Gluten / E-Egg products