|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | Sink/Kurk/VõiSepik  |   Hakklihasupp Pilaff kanagaSalativalik 2tkApelsinMahlLeib |  Sibulaklops veiselihagaKartulToorsalatLeib | Energia: 2228,21 kcalSüsivesikud: 319,02gValgud:26,57 gRasvad: 81,01g |
| **TEISIPÄEV** | Müsli /KaerahelbepuderJogurt/PiimKohviSepik | Kanasupp köögiviljadegaMaksakasteKartulSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | KalakotlettRiis KoorekasteToorsalat | Energia: 2382,40 kcalSüsivesikud: 226,21gValgud:26,50 gRasvad: 75,55g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder Piim Moos/või Sepik | Värsekekapsasupp sealihagaKanakasteTatarSalativalik 2tkBatoon Mahl Leib | HakklihakasteKartulToorsalat Leib | Energia: 2341,12 kcalSüsivesikud: 322,2gValgud:21,12 gRasvad: 80,9g |
| NELJAPÄEV | MannapuderPiimMoos/võiSepik | Koorene kalasuppChilli con carneRiisSalativalik 2tkKohukeMahlLeib | Kanakintsuliha Bulgur Salat Leib | Energia: 2212,30 kcalSüsivesikud: 288,42gValgud:32,09 gRasvad: 71,07g |
| **REEDE** | Hommikuhelbed / 4-viljahelbedPiim Sai/Leib |  Talupojasupp sealihaga Bolognese kasteMakaronid Salativalik 2tkBanaan Mahl Leib | SealihašnitseltAhjukartulKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2269,29 kcalSüsivesikud: 311,32gValgud:24,67 gRasvad: 79,20g |  |

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

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