|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Hakkliha-aedviljasupp  Peekoni-seenekaste  Kartul  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Kanapasta  Toorsalat  Leib | Energia: 2278,32 kcal  Süsivesikud: 315,42g  Valgud:29,57 g  Rasvad: 87,20g |
| **TEISIPÄEV** | Müsli  Jogurt/Piim | Kanasupp  Chilli con carne  Riis  Salativalik 2tk  Kamakreem  Mahl  Leib | Lihapallid tomatikastmes  Kartul  Toorsalat | Energia: 2378,41 kcal  Süsivesikud: 289,21g  Valgud:27,57 g  Rasvad: 78,20g |
| **KOLMAPÄEV** | 7-viljapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Hernesupp singiga  Azuu veiselihaga  Tatar  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Praetud kartul peekoni  ja sibulaga  Toorsalat  Leib | Energia: 2241,02 kcal  Süsivesikud: 324,42g  Valgud:23,12 g  Rasvad: 83,9g |
| NELJAPÄEV | Maisimanna puder  Piim  Moos/või  Sepik | Frikadellisupp  Kalakaste köögiviljadega  Riis  Salativalik 2tk  Kohupiima küpsise magustoit  Mahl  Leib | Kana poolkoivad  Riis  Salat  Koorekaste/Leib | Energia: 2100,30 kcal  Süsivesikud: 298,42g  Valgud:31,09 g  Rasvad: 79,07g |
| **REEDE** | Hommikuhelbed  Piim  Sai/Leib | Köögiviljapüreesupp krutoonidega  Sealihahautis köögiviljadega  Kartul  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Praetud pelmeenid  Hapukoor | Energia: 2198,29 kcal  Süsivesikud: 308,42g  Valgud:27,56 g  Rasvad: 88,20g |  |

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

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