|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderMoos/võiMoos/või Sepik Piim |  Hakkliha-tomatisuppKanakaste RiisSalativalik 2tkÕunMahlLeib |   Tatra pajaroog sealiha ja köögiviljadegaToorsalatLeib | Energia: 2371, 32 kcalSüsivesikud: 300,45gValgud: 27,56 gRasvad: 83,11g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderMoos/või SepikPiim | Kanasupp porruga Kapsahautis sealihagaKeedukartulSalativalik 2tkMüslibatoonMahl Leib |   Ahjukana tomati-küüslaugu kastmesRiisKülm kaste Toorsalat | Energia: 2385,43 kcalSüsivesikud: 275,3gValgud:26,06 gRasvad: 85,51g |
| **KOLMAPÄEV** | RiisihelbepuderMoos/või Vorst/juustSepikPiim | Peedisupp veiselihagaMaksastrooganovTatarSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | Hautatud veiseliha AhjukartulKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2245,21 kcalSüsivesikud: 302,2gValgud:24,30 gRasvad: 81,93g |
| NELJAPÄEV | KaerahelbepuderSink/juustMoos/võiSepikPiim | PelmeenisuppKalakasteRiisSalativalik 2tkMahlBanaanLeib | GuljaššKartulSalat Leib | Energia: 2037,32 kcalSüsivesikud: 293,40gValgud:31,14 gRasvad: 73,07g |
| **REEDE** |  |  |  |  |  |