|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Moos/või  Moos/või  Sepik  Piim | Hakkliha-tomatisupp  Kanakaste  Riis  Salativalik 2tk  Õun  Mahl  Leib | Tatra pajaroog sealiha ja köögiviljadega  Toorsalat  Leib | Energia: 2371, 32 kcal  Süsivesikud: 300,45g  Valgud: 27,56 g  Rasvad: 83,11g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Moos/või  Sepik  Piim | Kanasupp porruga  Kapsahautis sealihaga  Keedukartul  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Ahjukana tomati-küüslaugu kastmes  Riis  Külm kaste  Toorsalat | Energia: 2385,43 kcal  Süsivesikud: 275,3g  Valgud:26,06 g  Rasvad: 85,51g |
| **KOLMAPÄEV** | Riisihelbepuder  Moos/või  Vorst/juust  Sepik  Piim | Peedisupp veiselihaga  Maksastrooganov  Tatar  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Hautatud veiseliha  Ahjukartul  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2245,21 kcal  Süsivesikud: 302,2g  Valgud:24,30 g  Rasvad: 81,93g |
| NELJAPÄEV | Kaerahelbepuder  Sink/juust  Moos/või  Sepik  Piim | Pelmeenisupp  Kalakaste  Riis  Salativalik 2tk  Mahl  Banaan  Leib | Guljašš  Kartul  Salat  Leib | Energia: 2037,32 kcal  Süsivesikud: 293,40g  Valgud:31,14 g  Rasvad: 73,07g |
| **REEDE** |  |  |  |  |  |