|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderMoos/võiSink/juust Sepik Piim |  Värskekapsasupp hakklihagaKanapada paprikaga RiisSalativalik 2tkMüslibatoonMahlLeib |  Kodune sealihakasteTatarToorsalatLeib | Energia: 2377,20 kcalSüsivesikud: 308,40gValgud:27,50 gRasvad: 82,01g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderMoos/võiSepikPiim | Kanasupp maisi ja spinatiga Hakkliha-seenekasteKeedukartulSalativalik 2tkJogurtMahl Leib |   Hakkliha-riisiroog köögiviljadegaKülm kaste Toorsalat | Energia: 2391,40 kcalSüsivesikud: 275,20gValgud:25,52 gRasvad: 78,55g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder Moos/võiSink/juustSepikPiim | Oasupp suitsulihagaBöfstrooganovTatarSalativalik 2tkŠokolaadMahl Leib | Paneritud kalaRiisKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2241,00 kcalSüsivesikud: 318,23gValgud:22,00 gRasvad: 82,75g |
| NELJAPÄEV | RiisihelbepuderMoos/võiSepikPiim | Kalasupp munagaVürtsikas sealiha tomatikastmesRiisSalativalik 2tkBanaan MahlLeib | KanašnitselKülm kasteKartulSalat Leib | Energia: 2032,36 kcalSüsivesikud: 296,42gValgud:33,12 gRasvad: 71,14g |
| **REEDE** | 4-viljahelbedSink/juust Sai/LeibPiim | Hakkliha-läätsesuppKoorene hakklihapada peedigaKeedukartul Salativalik 2tkKohukeMahl Leib | LihapallikasteTatarToorsalat Leib | Energia: 2267,30 kcalSüsivesikud: 313,32gValgud:23,67 gRasvad: 76,21g |  |