|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Värskekapsasupp hakklihaga  Kanapada paprikaga  Riis  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Kodune sealihakaste  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2377,20 kcal  Süsivesikud: 308,40g  Valgud:27,50 g  Rasvad: 82,01g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Moos/või  Sepik  Piim | Kanasupp maisi ja spinatiga  Hakkliha-seenekaste  Keedukartul  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Hakkliha-riisiroog köögiviljadega  Külm kaste  Toorsalat | Energia: 2391,40 kcal  Süsivesikud: 275,20g  Valgud:25,52 g  Rasvad: 78,55g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Oasupp suitsulihaga  Böfstrooganov  Tatar  Salativalik 2tk  Šokolaad  Mahl  Leib | Paneritud kala  Riis  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2241,00 kcal  Süsivesikud: 318,23g  Valgud:22,00 g  Rasvad: 82,75g |
| NELJAPÄEV | Riisihelbepuder  Moos/või  Sepik  Piim | Kalasupp munaga  Vürtsikas sealiha tomatikastmes  Riis  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Kanašnitsel  Külm kaste  Kartul  Salat  Leib | Energia: 2032,36 kcal  Süsivesikud: 296,42g  Valgud:33,12 g  Rasvad: 71,14g |
| **REEDE** | 4-viljahelbed  Sink/juust  Sai/Leib  Piim | Hakkliha-läätsesupp  Koorene hakklihapada peediga  Keedukartul  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Lihapallikaste  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2267,30 kcal  Süsivesikud: 313,32g  Valgud:23,67 g  Rasvad: 76,21g |  |