|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Lihapallisupp riisiga  Sealihahautis porganditega  Keedukartul  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Kooreklops  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2377,21 kcal  Süsivesikud: 302,41g  Valgud:23,50 g  Rasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Moos/või  Sepik  Piim | Köögiviljasupp sealihaga  Kana-juustukaste  Riis  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Orsotto kanaga  Külm kaste  Toorsalat | Energia: 2391,44 kcal  Süsivesikud: 275,23g  Valgud:23,53 g  Rasvad: 78,56g |
| **KOLMAPÄEV** | Riisihelbepuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Punane hapukapsasupp hakklihaga  Singipasta  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Ahjukartul peekoniga  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2246,13 kcal  Süsivesikud: 317,26g  Valgud:27,13 g  Rasvad: 82,93g |
| NELJAPÄEV | 8-viljapuder  Moos/või  Sepik  Piim | Köögiviljapüreesupp  Sealiha sibula-koorekastmes  Tambitud kartul  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Kanakintsuliha leemes  Riis  Salat  Leib | Energia: 2033,30 kcal  Süsivesikud: 296,43g  Valgud:36,01 g  Rasvad: 71,14g |
| **REEDE** | Odrahelbepuder  Sink/juust  Sai/Leib  Piim | Guljašš supp sealihaga  Kalkuniliha rõõsa koorega  Keedukartul  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Hakk-kotletid seentega  Tatar  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2266,32 kcal  Süsivesikud: 302,32g  Valgud:25,67 g  Rasvad: 74,23g |  |