|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderMoos/võiSink/juustSepik Piim |  Lihapallisupp riisigaSealihahautis porganditegaKeedukartulSalativalik 2tkKohukeMahlLeib |  KooreklopsTatarToorsalatLeib | Energia: 2377,21 kcalSüsivesikud: 302,41gValgud:23,50 gRasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderMoos/võiSepikPiim | Köögiviljasupp sealihagaKana-juustukasteRiisSalativalik 2tkMüslibatoonMahl Leib |   Orsotto kanagaKülm kaste Toorsalat | Energia: 2391,44 kcalSüsivesikud: 275,23gValgud:23,53 gRasvad: 78,56g |
| **KOLMAPÄEV** | RiisihelbepuderMoos/võiSink/juustSepikPiim | Punane hapukapsasupp hakklihagaSingipastaSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | Ahjukartul peekonigaKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2246,13 kcalSüsivesikud: 317,26gValgud:27,13 gRasvad: 82,93g |
| NELJAPÄEV | 8-viljapuderMoos/võiSepikPiim | KöögiviljapüreesuppSealiha sibula-koorekastmes Tambitud kartulSalativalik 2tkBanaan MahlLeib | Kanakintsuliha leemesRiisSalat Leib | Energia: 2033,30 kcalSüsivesikud: 296,43gValgud:36,01 gRasvad: 71,14g |
| **REEDE** | OdrahelbepuderSink/juustSai/LeibPiim | Guljašš supp sealihagaKalkuniliha rõõsa kooregaKeedukartulSalativalik 2tkKohukeMahl Leib | Hakk-kotletid seentegaTatarKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2266,32 kcalSüsivesikud: 302,32gValgud:25,67 gRasvad: 74,23g |  |