|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderMoos/võiSink/juustSepik Piim |  FrikadellisuppKanakaste spinatigaRiisSalativalik 2tkKamajookMahlLeib |  GuljaššTatarToorsalatLeib | Energia: 2375,22 kcalSüsivesikud: 300,41gValgud:24,51 gRasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderMoos/võiSepikPiim | TalupojasuppAsuu sealihastKeedukartulSalativalik 2tkMüslibatoonMahl Leib |   Kanafilee ananassigaRiisKülm kaste Toorsalat | Energia: 2392,41 kcalSüsivesikud: 276,21gValgud:24,50 gRasvad: 77,55g |
| **KOLMAPÄEV** | RiisihelbepuderMoos/võiSink/juustSepikPiim | Hapukapsasupp sealihagaBolognese kastePastaSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | Mulgipuder peekonigaKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2245,12 kcalSüsivesikud: 319,2gValgud:28,11 gRasvad: 80,9g |
| NELJAPÄEV | Keedetud munad Sink/juust VõiSepikPiim | PorgandipüreesuppKalahautis köögiviljadega BulgurSalativalik 2tkBanaan MahlLeib | Hautatud kanakintsulihaAhjukartulSalat Leib | Energia: 2035,33 kcalSüsivesikud: 298,44gValgud:35,09 gRasvad: 71,07g |
| **REEDE** | OdrahelbepuderSink/juustSai/LeibPiim | PelmeenisuppRiisipajaroog kalkunilihagaKülm kasteSalativalik 2tkKohukeÕun Mahl Leib | Lindströmi pikkpoissTatarKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2267,30 kcalSüsivesikud: 300,32gValgud:24,68 gRasvad: 77,20g |  |