|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Frikadellisupp  Kanakaste spinatiga  Riis  Salativalik 2tk  Kamajook  Mahl  Leib | Guljašš  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2375,22 kcal  Süsivesikud: 300,41g  Valgud:24,51 g  Rasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Moos/või  Sepik  Piim | Talupojasupp  Asuu sealihast  Keedukartul  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Kanafilee ananassiga  Riis  Külm kaste  Toorsalat | Energia: 2392,41 kcal  Süsivesikud: 276,21g  Valgud:24,50 g  Rasvad: 77,55g |
| **KOLMAPÄEV** | Riisihelbepuder  Moos/või  Sink/juust  Sepik  Piim | Hapukapsasupp sealihaga  Bolognese kaste  Pasta  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Mulgipuder peekoniga  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2245,12 kcal  Süsivesikud: 319,2g  Valgud:28,11 g  Rasvad: 80,9g |
| NELJAPÄEV | Keedetud munad  Sink/juust  Või  Sepik  Piim | Porgandipüreesupp  Kalahautis köögiviljadega  Bulgur  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Hautatud kanakintsuliha  Ahjukartul  Salat  Leib | Energia: 2035,33 kcal  Süsivesikud: 298,44g  Valgud:35,09 g  Rasvad: 71,07g |
| **REEDE** | Odrahelbepuder  Sink/juust  Sai/Leib  Piim | Pelmeenisupp  Riisipajaroog kalkunilihaga  Külm kaste  Salativalik 2tk  Kohuke  Õun  Mahl  Leib | Lindströmi pikkpoiss  Tatar  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2267,30 kcal  Süsivesikud: 300,32g  Valgud:24,68 g  Rasvad: 77,20g |  |