|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderSink/juustPiim Moos/või Sepik  |  Hakkliha-köögiviljasuppKanapada herneste ja maisigaRiisSalativalik 2tkMüslibatoonMahlLeib |  Hautatud sealiha sinepi ja õuntegaTatarToorsalatLeib | Energia: 2371,42 kcalSüsivesikud: 306,53gValgud:29,52 gRasvad: 84,02g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderSink/juust PiimSepik | Kanasupp riisigaSealiha raguuKuskussSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | HakklihakasteKöögiviljatampToorsalatLeib | Energia: 2391,42 kcalSüsivesikud: 278,23gValgud:26,53 gRasvad: 77,54g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder Piim Moos/või Sepik | Selleri peekonisuppMooritud veiseliha apelsinigaTatarSalativalik 2tkŠokolaadMahl Leib | Makaronivorm kanagaToorsalat Leib | Energia: 2246,16 kcalSüsivesikud: 319,62gValgud:26,16 gRasvad: 82,9g |
| NELJAPÄEV | MannapuderPiimMoos/võiSepik | Selge kalasuppMagushapu kalkun seesamiseemnetega RiisSalativalik 2tkBanaan MahlLeib | PikkpoissKoorekasteKartulSalat Leib | Energia: 2036,30 kcalSüsivesikud: 296,41gValgud:33,11 gRasvad: 72,15g |
| **REEDE** | 4-viljahelbedSink/juust Piim Sai/Leib | KõrvitsapüreesuppHakkliha-köögiviljakasteKartul Salativalik 2tkKohukeMahl Leib | SingikasteTatarKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2271,39 kcalSüsivesikud: 300,32gValgud:23,64 gRasvad: 75,22g |  |