|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Sink/juust  Piim  Moos/või  Sepik | Hakkliha-köögiviljasupp  Kanapada herneste ja maisiga  Riis  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Hautatud sealiha sinepi ja õuntega  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2371,42 kcal  Süsivesikud: 306,53g  Valgud:29,52 g  Rasvad: 84,02g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Sink/juust  Piim  Sepik | Kanasupp riisiga  Sealiha raguu  Kuskuss  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Hakklihakaste  Köögiviljatamp  Toorsalat  Leib | Energia: 2391,42 kcal  Süsivesikud: 278,23g  Valgud:26,53 g  Rasvad: 77,54g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Selleri peekonisupp  Mooritud veiseliha apelsiniga  Tatar  Salativalik 2tk  Šokolaad  Mahl  Leib | Makaronivorm kanaga  Toorsalat  Leib | Energia: 2246,16 kcal  Süsivesikud: 319,62g  Valgud:26,16 g  Rasvad: 82,9g |
| NELJAPÄEV | Mannapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Selge kalasupp  Magushapu kalkun seesamiseemnetega  Riis  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Pikkpoiss  Koorekaste  Kartul  Salat  Leib | Energia: 2036,30 kcal  Süsivesikud: 296,41g  Valgud:33,11 g  Rasvad: 72,15g |
| **REEDE** | 4-viljahelbed  Sink/juust  Piim  Sai/Leib | Kõrvitsapüreesupp  Hakkliha-köögiviljakaste  Kartul  Salativalik 2tk  Kohuke  Mahl  Leib | Singikaste  Tatar  Külm kaste  Toorsalat  Leib | Energia: 2271,39 kcal  Süsivesikud: 300,32g  Valgud:23,64 g  Rasvad: 75,22g |  |