|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuderSink/juustPiim Moos/või Sepik  |  Hakkliha-aedviljasuppKana guljaššRiisSalativalik 2tkMüslibatoonMahlLeib |  Sealihapada seentegaTatarToorsalatLeib | Energia: 2370,41 kcalSüsivesikud: 307,52gValgud:28,51 gRasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | KaerahelbepuderSink/juust PiimSepik | Kana-makaronisuppSealihatükid leemesKeedukartulSalativalik 2tkJogurtMahl Leib | Hakklihakaste letšogaRiisToorsalatLeib | Energia: 2390,40 kcalSüsivesikud: 273,25gValgud:22,52 gRasvad: 78,53g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder Piim Moos/või Sepik | VärskekapsasuppHautatud veiseliha köögiviljadegaTatarSalativalik 2tkŠokolaadMahl Leib | KanapastaToorsalat Leib | Energia: 2245,13 kcalSüsivesikud: 319,61gValgud:25,15 gRasvad: 82,9g |
| NELJAPÄEV | HomikuhelbedPiimMoos/võiSepik | KalasuppChili con carne RiisSalativalik 2tkBanaan MahlLeib | PikkpoissKoorekasteKartulSalat Leib | Energia: 2033,35 kcalSüsivesikud: 297,40gValgud:32,10 gRasvad: 70,14g |
| **REEDE** | 4-viljahelbedSink/juust Piim Sai/Leib | KöögiviljapüreesuppKoorene kalkunikasteKartul Salativalik 2tkKohukeMahl Leib | SingikasteTatarKülm kasteToorsalat Leib | Energia: 2271,39 kcalSüsivesikud: 300,32gValgud:23,64 gRasvad: 75,22g |  |