|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Hommikusöök** | **Lõunasöök** | **Õhtusöök** | **Toiteväärtused** |
| **ESMASPÄEV** | 4-viljapuder  Sink/juust  Piim  Moos/või  Sepik | Hakkliha-aedviljasupp  Kana guljašš  Riis  Salativalik 2tk  Müslibatoon  Mahl  Leib | Sealihapada seentega  Tatar  Toorsalat  Leib | Energia: 2370,41 kcal  Süsivesikud: 307,52g  Valgud:28,51 g  Rasvad: 83,01g |
| **TEISIPÄEV** | Kaerahelbepuder  Sink/juust  Piim  Sepik | Kana-makaronisupp  Sealihatükid leemes  Keedukartul  Salativalik 2tk  Jogurt  Mahl  Leib | Hakklihakaste letšoga  Riis  Toorsalat  Leib | Energia: 2390,40 kcal  Süsivesikud: 273,25g  Valgud:22,52 g  Rasvad: 78,53g |
| **KOLMAPÄEV** | 3-viljapuder  Piim  Moos/või  Sepik | Värskekapsasupp  Hautatud veiseliha köögiviljadega  Tatar  Salativalik 2tk  Šokolaad  Mahl  Leib | Kanapasta  Toorsalat  Leib | Energia: 2245,13 kcal  Süsivesikud: 319,61g  Valgud:25,15 g  Rasvad: 82,9g |
| NELJAPÄEV | Homikuhelbed  Piim  Moos/või  Sepik | Kalasupp  Chili con carne  Riis  Salativalik 2tk  Banaan  Mahl  Leib | Pikkpoiss  Koorekaste  Kartul  Salat  Leib | Energia: 2033,35 kcal  Süsivesikud: 297,40g  Valgud:32,10 g  Rasvad: 70,14g |
| **REEDE** | 4-viljahelbed  Sink/juust  Piim  Sai/Leib | Köögiviljapüreesupp  Koorene kalkunikaste  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 |  |