

2023 **Esmaspäev** **Teisipäev** **Kolmapäev** **Neljapäev** **Reede**
03.juuli **04.juuli** **05.juuli** **06.juuli** **07.juuli**

HOMMIK	Keedumuna, sepik toorjuustumäärdega, kummelitee, köögivili	Riisihelbepuder ploomiga, või, piim*	Piima-hirsisupp, võileib tomatiga	Mannapuder, mustikad*, piim*	Kaerahelbepuder, toormoos, piim*
	<i>1tk/1tk/150/20</i>	<i>150/5/150</i>	<i>150/1tk/20</i>	<i>150/20/150</i>	<i>150/20/150</i>
	<i>1tk/1tk/175/20</i>	<i>200/5/175</i>	<i>200/1tk/20</i>	<i>200/20/175</i>	<i>200/20/175</i>

VAHEPALA	Porgand*	Õun*, mandlid	Paprika*	Peakapsas*, rosina- pähklisegu	Arbuus
	<i>75</i>	<i>75/10</i>	<i>50</i>	<i>75, 10</i>	<i>125</i>

LÖUNA	Talupojasupp, leib, kikerhernepesto, apelsini hirsivaht vahukoorega	Lihakaste porgandiga, kartul, hiinakapsa-kurgi- paprika toorsalat, keefir*	Berliini kalasupp, hapukoor, leib, maitsevõi, mustikakissell, maisihelbed, vesi	Tomatine tatraroog kanalihaga, peedisalat hapukoorega, leib, piim*	Värskekapsasupp sealihaga, leib, maitsevõi, maitsestatamata jogurt* kamaga ja marjadega
	<i>200/35/10/120/30</i>	<i>100/120/60/150</i>	<i>200/10/35/10/130/30/150</i>	<i>200/60/35/150</i>	<i>200/35/10/120</i>
	<i>250/35/10/150/40</i>	<i>130/150/60/175</i>	<i>250/10/35/10/150/30/175</i>	<i>250/60/35/175</i>	<i>250/35/10/150</i>

OODE	Täisterapõhjal hakklihapiitsa, kibuvitsa- apelsini jäätee	Palaleib singi, lehtsalati ja kurgiga, mahlajook	Plov lihata, tomati-kreeka jogurtikaste, piim*	Köögiviljasalat, morss, banaan	Rabarberikook, piparmündi- laimi jäätee
	<i>1tk/150</i>	<i>1tk/150</i>	<i>150/30/150</i>	<i>150/150/60</i>	<i>1tk/150</i>
	<i>1tk/175</i>	<i>1tk/175</i>	<i>180/40/175</i>	<i>180/175/80</i>	<i>1tk/175</i>

<i>Energia</i>	<i>1150</i>	<i>1164</i>	<i>1142</i>	<i>1130</i>	<i>1125</i>
<i>Süsiv</i>	<i>111</i>	<i>141</i>	<i>175</i>	<i>161</i>	<i>142</i>
<i>Rasvad</i>	<i>62,4</i>	<i>50,8</i>	<i>36,2</i>	<i>37,3</i>	<i>48,8</i>
<i>Valgud</i>	<i>44,2</i>	<i>41,1</i>	<i>36,9</i>	<i>45,6</i>	<i>38,5</i>