

MENÜÜ 11.10-15.10

ESMASPÄEV 11.10

Hommikusöök

Odrajahupuder moosiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: PRIA kapsas	

Lõunasöök

Riis	100/150g
Kanafilee koorekastmes	120/140g
Porgandi-ananassalat	50g
Leib	30g
Puuvili: melon	80g

Õhtuode

Tatrapuder hakkliha ja hapukoorega	200/250/20g
Leib	30g
Maitsevesi marjadega	100/150g

NELJAPÄEV 14.10

Hommikusöök

Riisihelbepuder moosiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: lillkapsas	80g

Lõunasöök

Koorene kalasupp krabipulkadega	200/250g
Mannavaht piimaga	80/100/100g
Leib	30g
Maitsevesi tsitrussega	100/150g

Õhtuode

Sepik munavõiga	40/60g
Smuuti	150/200g

TEISIPÄEV 12.10

Hommikusöök

Kaerahelbepuder õunte ja kaneeliga	200/250/6g
Kakao	100/150g
Vahepala: PRIA paprika	

Lõunasöök

Borš sealihaga	200/250g
Halvaavaht	100/150g
Leib	30g

Õhtuode

Makaronid singi ja juustuga	150/200g
PRIA keefir 2,5%	100/150g

REEDE 15.10

Hommikusöök

Seitsmeviljapuder moosiga	200/250/20g
Maitsevesi kurgiga	100/150g
Vahepala: arbuus	80g

Lõunasöök

Keedetud kartul	100/150g
Värskekapsa-hakklihahautis	120/140g
PRIA keefir 2,5%	100/150g
Puuvili: mandariin	80g

Õhtuode

Küpsetis	100g
PRIA piim 3,5%	100/150g

KOLMAPÄEV 13.10

Hommikusöök

Hirsipuder võiga	200/250/6g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: kurk	80g

Lõunasöök

Ašuu	150/200g
Porgandi-nuikapsasalat	50g
Puuvili: banaan	100g
Leib	30g

Õhtuode

Piima-riisisupp	200/250g
Leib	30g

Menüüs on välja toodud portsjonite keskmine kaal.

Täiendavat teavet toidu koostise ja allergeenide kohta saab Põltsamaa valla peakokk Kadri Juhkamilt tel. 52 85 024; e-mail: kadri.juhkam@poltsamaahaldus.ee