

## MENÜÜ 17.01-21.01

### ESMASPÄEV 17.01

#### **Hommikusöök**

Viieviljahelbepuder moosiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: PRIA kapsas	40/60g

#### **Lõunasöök**

Hakklihasupp kikerhernega	200/250g
Piimakissell moosiga	100/150/20g
Leib	30g

#### **Õhtuode**

Kartuli-kõrvitsapüree	150/200g
Leib kanapasteediga	40/60g

### NELJAPÄEV 20.01

#### **Hommikusöök**

Odrahelbepuder moosiga	200/250/20g
Tee	100/150g
Vahepala: melon	40/60g

#### **Lõunasöök**

Keedetud kartul	100/150g
Sealiha kõogiviljadega	120/140g
Leib	30g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Puuvili: õun	80g

#### **Õhtuode**

Smuuti	150/200g
Võileib kurgiga	40/60g

### TEISIPÄEV 18.01

#### **Hommikusöök**

Kaera-riisihelbepuder toormoosiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: PRIA pirn	40/60g

#### **Lõunasöök**

Keedetud kartul	100/150g
Guljašš	100/120g
Porgandi-kaalikasalat	50g
Leib	30g
Puuvili: Hurmaa	80g

#### **Õhtuode**

Piima-kruubisupp	200/250g
Leib	30g

### REEDE 21.01

#### **Hommikusöök**

Nisuhelbepuder moosiga	200/250/20g
Kakao	100/150g
Vahepala: PRIA paprika	40/60g

#### **Lõunasöök**

Kala-riisisupp	200/250g
Kirsivaht	80/100/100g
Leib	30g

#### **Õhtuode**

Küpsetis	100g
PRIA piim 3,5%	100/150g

### KOLMAPÄEV 19.01

#### **Hommikusöök**

Tatrahelbepuder võiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: banaan	40/60g

#### **Lõunasöök**

Kodune seljanka hapukoorega	200/250/20g
Mannavaht piimaga	80/100/100g
Leib	30g

#### **Õhtuode**

Oasalat kanaga	150/200g
Leib	30g

Menüüs on välja toodud portsjonite keskmine kaal.

Täiendavat teavet toidu koostise ja allergeenide kohta saab Põltsamaa valla peakokk Silva Eholt tel. 52 85 024; e-mail: silva.eho@poltsamaahaldus.ee