

# MENÜÜ 19.09. - 23.09.

## ESMASPÄEV 19.09

### Hommikusöök

Seitsmeviljapuder linaseemnetega moosiga	200/250/20g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: paprika	40/60g

### Lõunasöök

Keedetud kartul	150/200g
Guljašš	100/150g
Tervisesalat	50g
Puuvili õun	80g
Leib	30g

### Õhtuode

Makaronid munaga	150/200g
Leib	30g

## NELJAPÄEV 22.09

### Hommikusöök

Tatrahelbepuder võiga	200/250/6g
PRIA piim 3,5%	100/150g
Vahepala: porgand	40/60g

### Lõunasöök

Kanasupp	200/250g
Leivavaht piimaga	100/100g
Leib	30g

### Õhtuode

Ühepajatoit lihata	200/250g
Leib maitsevõiga	40g

## TEISIPÄEV 20.09

### Hommikusöök

Maisimannapuder moosiga	200/250/20g
PRIA Piim 3,5%	100/150g
Vahepala: PRIA kaalikas	40/60g

### Lõunasöök

Kartuli-frikadellisupp	200/250g
Saiake	70g
Leib	30g

### Õhtuode

Kartuli-porgandipüree	200/250g
Leib	30g

## REEDE 23.09

### Hommikusöök

Kaera-mannapuder moosiga	200/250/20g
Tee	100/150g
Vahepala: kurk	40/60g

### Lõunasöök

Keedetud kartul	200g
Värskekapsahautis	150/200g
Puuvili apelsin	80g
Leib	30g

### Õhtuode

Kohupiima-banaanivaht marjadega	150g
Sepik	30g

## KOLMAPÄEV 21.09

### Hommikusöök

Neljaviiljapuder chiaseemnetega, moos	200/250/20g
Tee ingveri ja meega	100/150g
Vahepala: PRIA nuikapsas	40/60g

### Lõunasöök

Risoto köögiviljade ja kalaga	250/300g
Tomatisalat hapukoorega	50g
Leib	30g
Puuvili pirn	80g

### Õhtuode

Smuuti	200g
Võileib vorstiga	50g



Menüüs on välja toodud portsjonite keskmine kaal.

Peakokal on õigus vastavalt vajadusele teha menüüs muudatusi.

Täiendavat teavet toidu koostise ja allergenide kohta saab telefonilt 52 85 024; e-mail: [maris.raba@poltsamaahaldus.ee](mailto:maris.raba@poltsamaahaldus.ee)