

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 15.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Hirsipuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11
Moos	10	16.8	0	0	4.09	4.06	0.06	0.009
Lõunasöök:								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Leib	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	751.67	30.504	10.128	84.76	26.347	25.553	3.797
Oode:								
Smuuti banaani ja marjadega	200	67.6	0.378	0.052	14.06	11.96	0.898	0.014
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 16.september								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Peedi-küüslaugu-majosalat	40	13.7	0.78	0.12	1.046	2.56	0.656	0.063
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Leib	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
1588.865	KOKKU:	689.69	25.057	11.924	75.194	46.659	36.286	4.055
Oode:								
Keedetud pelmeenid	150	303	13.2	4.09	33.15	0.285	11.4	1.38
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 17.september								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Kooliploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	0.004
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Leib	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	773.48	38.462	10.394	81.068	35.329	30.899	3.937
Oode:								
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 18.september								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07

