

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 29.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Hirspuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Lõunasöök:								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
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
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:	813.46	26.113	7.544	103.438	28.786	38.729	3.963
Oode:								
Kohupiimavorm	100	128	3.64	1.19	12.7	9.1	11	0.163
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Teisipäev 30.september								
Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kana stroganov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0
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
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
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
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:	671.31	30.607	7.054	92.418	43.596	36.899	4.01
Oode:								
EI TOIMU!								
Kolmapäev 1.oktoober								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007
Lõunasöök:								
Koorene kalasupp	250	228.75	16.55	3.22	4.57	3.55	14.27	0.1
Kohuke	38	130.34	8.01	5.62	8.77	8.62	5.73	0.03
Kiivi	70	40.39	0.42	0.09	7.7	6.37	0.61	0.001
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01
Koolikurk	60	2.94	0	0	0.42	0.42	0.21	0.001
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:	712.84	32.3	12.57	66.386	46.67	35.02	1.092
Oode:								
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
Neljapäev 2.oktoober								
Hommikusöök:								
Kaheksaviiljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Lõunasöök:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Viinerikaste	100	202	16.1	6.1	6.49	1.72	7.76	1.09
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
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Koolipim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:	691.54	25.787	11.574	78.278	30.049	33.449	4.627
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Banaaniviilud	25	22.65	0.05	0.002	5.075	4.525	0.3	0
Reede 3.oktoober								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Pilaff sealihaga	250	427.5	16.97	4.75	51.5	4.5	16.12	0.14
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Koolipim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:	815.96	30.333	9.824	99.438	32.304	34.349	3.976
Oode:								
EI TOIMU!								
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								