

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 1.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Lõunasöök:								
Kringel õuna-kaneeli	100	402	16.1	9.93	55.6	21.1	7.2	0.432
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Vesi	200	0	0	0	0	0	0	0
	KOKKU:	529.2	20.44	12.49	72.26	37.18	12.02	0.576
Teisipäev 2.september								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
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
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Salatileht	40	5.56	0.04	0	0.6	0.56	0.48	0.011
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
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
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:	760.59	40.447	11.458	134.878	65.606	38.71	3.565
Oode:								
Piima-riisisupp	200	178.6	7.66	5.22	20.8	8.78	6.48	0.197
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 3.september								
Hommikusöök:								
Hirsipuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007
Lõunasöök:								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Salatileht	40	5.56	0.04	0	0.6	0.56	0.48	0.011
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
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:	761.81	31.257	11.458	143.998	47.491	33.574	3.524
Oode:								
Omlett	150	186	10.87	3.63	7.87	3.76	13.9	0.4
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 4.september								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Lõunasöök:								
Lõhe-köögiviljaroog	250	295	18.02	8.67	15.2	8.87	16.87	0.402
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Salatileht	40	5.56	0.04	0	0.6	0.56	0.48	0.011
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
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
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
	KOKKU:	697.72	32.697	15.816	101.258	45.109	37.409	2.145
Oode:								
Makaronisalat	150	250.5	14.47	5.82	21.75	2.04	7.65	1.07
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 5.september								

Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
Moos	10	16.8	0	0	4.09	4.06	0.06	0.009
Lõunasöök:								
Kana-nuudlisupp	250	181.75	6.2	0.602	19.45	2.13	10.97	0.012
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Oa-singisalat	100	172	10.4	0.98	10.2	1.88	7.28	1.15
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
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
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:	669.36	29.9	8.262	107.176	43.71	38.86	5.344
Oode:								
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Smuuti banaani ja marjadega	200	67.6	0.378	0.052	14.06	11.96	0.898	0.014
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögilviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögilviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								