

			JÕHVI PÕHIKOOL						
Esmaspäev 8.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Moos	10	16.8	0	0	4.09	4.06	0.06	0.009	
Lõunasöök:									
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14	
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värsked kapsa-kurgisalat	40	5.72	0.224	0.014	0.588	0.572	0.194	0.002	
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:	856.27	14.558	6.698	86.298	24.857	34.694	3.408	
Oode:									
Munapuder	150	352	19.95	5.16	19.65	3.15	23.1	0.604	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Teisipäev 9.september									
Hommikusöök:									
Neljaviiljapud	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104	
Banaaniviilud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0	
Lõunasöök:									
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015	
Bõfstrooganov veiselihast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139	
Ploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	0.004	
Värsked kurk/paprika/lillk/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	
Peedi-küüslaugu-majosalat	40	13.7	0.78	0.12	1.046	2.56	0.656	0.063	
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:	877.41	59.317	12.124	110.784	40.409	40.816	1.357	
Oode:									
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63	
Maasika toormoos	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001	
Arbuus	50	33.5	0.3	0	7.27	7	0.5	0.005	
Kolmapäev 10.september									
Hommikusöök:									
Maisimannapuder	200	164	3.46	1.388	27.2	4.7	5.68	0.106	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001	
Lõunasöök:									
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019	
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1	
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038	
Värsked salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Värsked 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:	1002.01	34.618	8.039	129.748	31.473	40.303	4.34	
Oode:									
Riisi-makrasalat	150	183	7.84	3.33	21.3	3.9	6.01	0.58	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Neljapäev 11.september									
Hommikusöök:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0	
Lõunasöök:									
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37	
Kapsa-hakklihautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057	
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0	
Värsked salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
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:	843.46	24.285	10.554	115.04	41.09	29.199	4.497
Oode:								
Vormiroog singiga	100	185	6.69	1.64	24.4	1.37	6.15	0.273
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 12.september								
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007
Lõunasöök:								
Seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Maasikatarretis	100	55.4	0.072	0.007	11.3	10.7	1.97	0.01
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Värske kurk	60	2.94	0	0	0.42	0.42	0.21	0.001
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:	805.07	22.542	11.067	112.53	59.06	36.14	4.901
Oode:								
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002

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.

Laktoosivaba piim on sööklas igapäevaselt olemas.