

			JÕHVI PÕHIKOOL						
Esmaspäev 22.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:									
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0	
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292	
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	
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	
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:	727.8	18.584	8.638	96.66	34.357	34.013	3.779	
Oode:									
Piima-makaronisupp	200	179.4	6.16	4.12	22.8	8.6	7.76	0.194	
Teisipäev 23.september									
Hommikusöök:									
Kaheksaviijahelbepuder	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:									
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015	
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379	
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	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:	669.84	16.267	7.288	89.278	38.479	37.689	3.916	
Oode:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Kolmapäev 24.september									
Hommikusöök:									
Seitsmeviijapuder	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:									
Kalarisoto köögiviljadega	250	525	35.75	16.6	35.25	5.62	14.22	0.011	
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:	913.46	49.113	21.674	83.188	33.424	32.449	3.847	
Oode:									
Ahjukartul	100	130	4.13	0.28	20.1	0.77	2.46	0	
Kalapulk 1tk	25	55.5	2.25	0.177	6.5	0.347	2	0.75	
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51	
Neljapäev 25.september									
Hommikusöök:									
Neljaviijahelbepuder	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:									
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0	
Kurzeme strooganov sealihast	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518	
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:	715.06	27.963	9.314	78.308	30.304	35.429	4
Oode:								
Tatrapada hakklihaga	150	120.15	2.38	0.178	14.74	2.13	8.71	0.702
Värsked kõogiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 26.september								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Moos	10	16.8	0	0	4.09	4.06	0.06	0.009
Lõunasöök:								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
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
Laktoosivaba hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
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:	842.32	41.65	22.82	73.47	36.44	37.94	4.632
Oode:								
Värsked kõogiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Keefirismuuti mangoga	200	113.6	3.4	2.1	15.26	14.44	4.78	0.116
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Kõogiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Kõogiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								