

			JÕHVI PÕHIKOOL						
Esmaspäev 6.oktoober	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:									
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14	
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	
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15	
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:	707.34	17.537	8.574	93.138	30.949	40.689	3.662	
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	
Teisipäev 7.oktoober									
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:									
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17	
Värske 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	
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	
Ploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	0.004	
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25	
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15	
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:	706.81	28.334	10.614	71.94	42.595	37.429	4.734	
Oode:									
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002	
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25	
Kolmapäev 8.oktoober									
Hommikusöök:									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Banaaniviilud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0	
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	
Peedi-küüslaugu-majosalat	40	13.7	0.78	0.12	1.046	2.56	0.656	0.063	
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	
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22	
Laktoosivaba piim	150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15	
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:	819.44	21.379	7.471	113.926	34.422	40.19	4.756	
Oode:									
Makaronid	100	148	3.12	0.263	25.2	0.175	0.009	0	
Kalapulk 1tk	25	55.5	2.25	0.177	6.5	0.347	2	0.75	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Ketsup	20	18.18	0.002	0.002	4.26	4.26	0.208	0.454	
Neljapäev 9.oktoober									
Hommikusöök:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007	
Lõunasöök:									
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37	

Küpsetatud broilerikints		100	156	5.56	1.49	4.32	0.88	26.6	0.321
Soe valge kaste		30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Kodujuust		40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
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/rivpeet/kaalikas***		40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Laktoosivaba piim		150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:		739.32	22.172	11.582	79.178	33.208	57.574	4.531
Oode:									
Pelmeenisupp		150	149.1	7.65	1.665	10.17	0.615	9.45	0.733
Hapukoor		20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba hapukoor		20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
Reede 10.oktoober									
Hommikusöök:									
Seitsmepiljapuder		200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Apelsin		50	21.35	0.05	0	4.25	4.1	0.55	0.006
Lõunasöök:									
Hakklihasupp		250	239.75	17.15	4.925	10.3	2.34	10.1	0.417
Hapukoor		20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba hapukoor		20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
Õuna-mannavaht		100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
Kooliporgand		60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Paprika		60	16.8	0.12	0.06	2.7	2.7	0.66	0.001
Koolipirn		70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Laktoosivaba piim		150	58.65	2.25	1.2	4.65	4.65	4.95	0.15
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:		735.34	33.358	14.81	73.76	39.99	30.26	4.66
Oode:									
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
Kirsiksell		200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.									
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.									
*Kauinviljade 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.									