

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 13.oktoober	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
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
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
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:	743.44	27.647	12.634	77.108	30.209	42.429	3.926
Oode:								
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	10	16.8	0	0	4.09	4.06	0.06	0.009
Teisipäev 14.oktoober								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	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:								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	40	30.32	1.72	0.26	2.75	1.61	0.71	0.096
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
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	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:	856.52	43.379	13.974	77.32	32.405	35.71	3.976
Oode:								
Vormiroog singiga	100	185	6.69	1.64	24.4	1.37	6.15	0.273
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 15.oktoober								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
Kiivi	50	28.85	0.3	0.06	5.5	4.55	0.43	0.001
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Lõhe tomati-koorekastmes	100	147	10.2	2.55	5.34	3.29	8.25	0.176
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Värskekapsa-kurgisalat	40	5.72	0.224	0.014	0.588	0.572	0.194	0.002
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:	737.95	18.956	7.325	104.996	39.081	33.594	3.649
Oode:								
Makaronisalat	150	250.5	14.47	5.82	21.75	2.04	7.65	1.07
Neljapäev 16.oktoober								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Apelsin	50	21.35	0.05	0	4.25	4.1	0.55	0.006
Lõunasöök:								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
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
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:	799.74	28.087	12.018	88.878	30.241	38.073	4.042
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
Reede 17.oktoober								
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:								
Kana-kartuli-riisipupp	250	196.25	4.5	0.6	21.9	1.29	16.2	0.15
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
Kartulisalat	150	190.5	11.95	4.41	15.9	3.84	4.305	0.807
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
Arbuus	70	46.9	0.42	0	6.81	9.8	0.7	0.007
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
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:	931.3	37.16	17.37	97.41	52.05	44.155	5.34
Oode:								
Ei TOIMU!								
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja 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.								