

			JÕHVI PÕHIKOOL						
Esmaspäev 3.november	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12	
Marjakaste	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001	
Lõunasöök:									
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019	
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292	
Porgandi-värsked kapsasalat	40	16	0.49	0.058	1.99	1.88	0.36	0.16	
Kikerhermes/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	
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0	
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:	704.71	13.979	7.709	103.64	37.415	38.08	3.887	
Oode:									
Piima-makaronisupp	200	179.4	6.16	4.12	22.8	8.6	7.76	0.194	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Teisipäev 4.november									
Hommikusöök:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Kiivi	50	28.85	0.3	0.06	5.5	4.55	0.43	0.001	
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187	
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	
Porgandi-ananassisalat	40	26.7	1.36	0.185	2.88	2.8	2.4	0.025	
Rohelise sibula s. hapukoorega	40	32.2	2.51	1.68	1.75	1.72	1.17	0.013	
Värsked kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
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:	821.11	32.973	12.049	96.668	39.546	27.024	1.117	
Oode:									
Sõrnikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06	
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	
Kolmapäev 5.november									
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:									
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004	
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
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	
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:	661.07	34.347	7.644	78.798	32.826	31.82	4.47	
Oode:									
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072	
Arbuus	70	46.9	0.42	0	6.81	9.8	0.7	0.007	
Neljapäev 6.november									
Hommikusöök:									
Kaheksaviiljahelbepuder	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	
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184	
Lõunasöök:									
Pilaff kanalihaga	250	330	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17	
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
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:	779.14	18.737	6.996	104.208	30.399	43.549	4.452
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Marjakaste	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001
Reede 7.november								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Värskekapsasupp kanalihaga	250	155.5	5.67	0.495	15.1	3.77	9.6	0.152
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
Küpsis	20	87	2.6	1.06	14.2	4.6	1.58	0.08
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
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:	661.84	29.88	11.555	72.51	35.15	29.9	4.718
Oode:								
Topsi kohupiimakreem (kakao)	150	216	7.95	4.35	24	22.5	12.6	0.135
Pirm	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kauunviljade 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.								