

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 10.november	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Marjakaste	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001
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
Porgandi-majoneesisalat	40	22.28	1.32	0.08	1.86	1.75	0.32	0.084
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
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
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:	772.59	28.014	12.024	83.82	37.295	41.51	3.904
Oode:								
Makaronid	100	148	3.12	0.263	25.2	0.175	0.009	0
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Teisipäev 11.november								
Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
Kreeka päkkid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Topsi kohupiimakreem (kakao)	150	216	7.95	4.35	24	22.5	12.6	0.135
Lõunasöök:								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Tomati-kurgisalat	40	6.44	0.063	0	0.97	0.95	0.27	0.002
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
Värske 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:	774.49	29.566	10.58	91.348	38.862	31.61	1
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
Kolmapäev 12.november								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
Lõunasöök:								
Lõheseljanka	250	290	18.13	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89
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
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Õuna-mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
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:	736.31	34.218	12.675	65.15	33.38	38.77	5.131
Oode:								
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
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
Neljapäev 13.november								
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
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa-hakklihahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057

