

		JÕHVI PÕHIKOOL							
Esmaspäev 17.november	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
Kaheksaviljajahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12	
Banaanivillud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0	
Lõunasöök:									
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004	
Kurzeme strooganov sealiha	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	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35	
Kooliporgand	40	12.96	0.1	0	0	0	2.24	2.16	
Laktoosivaba maitsestatata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12	
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:	685.53	39.504	11.568	70.98	24.942	41.129	4.218	
Oode:									
Piima-riisisupp	200	178.6	7.66	5.22	20.8	8.78	6.48	0.197	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Teisipäev 18.november									
Hommikusöök:									
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12	
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001	
Lõunasöök:									
Kanarisoto köögiviljadega	250	292.5	5.775	0.47	5.75	3.75	6.32	0.05	
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51	
Melon	70	18.69	0.07	0	3.85	3.85	0.42	0.042	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
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	
Laktoosivaba maitsestatata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12	
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:	738.76	20.249	7.114	62	35.715	27.419	4.058	
Oode:									
Kartulisalat	100	127	7.97	2.94	10.6	2.56	2.87	0.538	
Kolmapäev 19.november									
Hommikusöök:									
Hirsipuder	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:									
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37	
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	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Koolitomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002	
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
Laktoosivaba maitsestatata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12	
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:	771.27	24.805	10.224	98.69	46.299	36.233	4.67	
Oode:									
Munapuder	150	352	19.95	5.16	19.65	3.15	23.1	0.604	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Neljapäev 20.november									
Hommikusöök:									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0	
Lõunasöök:									
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0	
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461	
Ploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	0.004	
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/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Tomat/porgand/rivipeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Laktoosivaba maitsestatamata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12
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:	864.68	37.877	11.958	99.178	38.691	31.583	3.957
Oode:								
Makaronid hakklihaga	100	170	5.1	0.98	22.2	0.39	8.21	0.051
Ketsup	20	18.18	0.002	0.002	4.26	4.26	0.208	0.454
Reede 21.november								
Hommikusöök:								
Neljaviijahelbepuder	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:								
Rassolnik sealihaga	250	178.75	9.7	2.42	13.87	2.92	7.92	0.297
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba maitsestatamata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
Kooliporgand	40	12.96	0.1	0	0	0	2.24	2.16
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0
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:	717.8	25.34	10.518	89.68	49.43	29.37	4.047
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale lisaks laktoosivaba hapukoor ja maitsestatamata jogurt. Samuti olemas ka glüteenivaba leib.Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Kõögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Kõögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								