

JÕHVI PÕHIKOOL								
Esmaspäev 24.november	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
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Lõunasöök:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
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
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
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba maitsestatamata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	673.09	47.408	11.069	74.918	37.342	31.234	3.451
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Küpsis	20	87	2.6	1.06	14.2	4.6	1.58	0.08
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 25.november								
Hommikusöök:								
Maisimannapuder	200	212	5.72	2.64	31.4	8.94	8.38	0.186
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Keefirsmuuti mangoga	200	113.6	3.4	2.1	15.26	14.44	4.78	0.116
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kana stroganov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
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
Koolikurk	40	3.92	0	0	0.56	0.56	0.28	0.002
Mandariin	70	30.59	0.007	0	6.41	5.9	0.63	0.004
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba maitsestatamata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	673.83	23.016	6.842	92.23	36.495	36.38	3.736
Oode:								
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Kirsikssell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 26.november								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Lõunasöök:								
Lõhepasta köögiviljadega	250	402.5	23.4	11.67	37.5	3.25	16.1	0.097
Porgandi-ananassisalat	40	26.7	1.36	0.185	2.88	2.8	2.4	0.025
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Koolitomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Koolipiim/keefir keskmine	150	81.22	3.78	2.31	6.85	12.7	4.93	0.28
Laktoosivaba maitsestatamata jogurt/piim	150	67.5	3	1.8	5.47	5.47	4.95	0.12
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	719.92	39.094	17.046	77.01	34.355	33.6	0.985
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
Neljapäev 27.november								
Hommikusöök:								
Nisuhelbepuder	200	191.4	5.46	2.74	25.2	9.14	8.78	0.19
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Lõunasöök:								

