

		JÕHVI PÕHIKOOL						
Esmaspäev 1.detsember	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
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
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007
Lõunasöök:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Kurzeme strooganov sealihast	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
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
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
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:	695.44	30.964	11.135	76.54	41.325	38.179	3.984
Oode:								
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Marjakaste	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 2.detsember								
Hommikusöök:								
Hirsipuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Porgandi-värsked kapsasalat	40	16	0.49	0.058	1.99	1.88	0.36	0.16
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
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
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:	877.86	44.019	14.216	88.498	33.178	41.814	1.389
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 3.detsember								
Hommikusöök:								
Neljaviijahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
Banaaniviilud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Lõunasöök:								
Lõhe-köögiviljaroog	250	295	18.02	8.67	15.2	8.87	16.87	0.402
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
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
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
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:	707.71	43.884	15.465	61.73	41.775	36.579	4.367
Oode:								
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
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Neljapäev 4.detsember								
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
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184

Lõunasöök:								
Uhepajatoit sealiha	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
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
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52
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)keskmise	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	777.89	44.497	21.091	57.528	41.189	46.429	1.729
Oode:								
Makaronid	100	148	3.12	0.263	25.2	0.175	0.009	0
Riivuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 5.detsember								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Lõunasöök:								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
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	100	127	7.97	2.94	10.6	2.56	2.87	0.538
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
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
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)keskmise	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	670.45	39.63	14.811	55.29	24.92	32.48	4.855
Oode:								
Kohupiimavorm	100	128	3.64	1.19	12.7	9.1	11	0.163
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
*Kaunviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Jooigivesi on sööklas iga toidukord olemas.								