

			JÕHVI PÕHIKOO - ERIMENÜÜ					
Esmaspäev 15.detsember	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
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
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-majoneesisalat	40	22.28	1.32	0.08	1.86	1.75	0.32	0.084
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kõrvitsasalat	40	27.36	0.04	0.04	6.52	6.16	0.16	0
Mandariin	70	30.59	0.007	0	6.41	5.9	0.63	0.004
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	719.87	34.101	9.389	84.62	32.877	23.234	3.112
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 16.detsember								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Kiivi	50	28.85	0.3	0.06	5.5	4.55	0.43	0.001
Lõunasöök:								
Köögiviljapüreesupp lõhega	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Saiakrutoonid	20	83	3.2	0.296	11.34	0.684	1.83	0.304
Rosolje heeringaga	100	105	6.96	2.28	5.26	3.74	4.59	1.99
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	713.49	45.72	18.707	56.11	29.874	29.54	3.581
Oode:								
Omlett	150	186	10.87	3.63	7.87	3.76	13.9	0.4
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 17.detsember								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Jõulukohuke	52	183.04	36.6	7.28	17.16	12.48	5.2	0.114
Lõunasöök:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Verivorst 1tk	60	154.2	10.02	3.48	10.5	0.24	5.52	0.54
Praekapsas	100	68	3.1	1.2	8.6	8.6	0.8	1.3
Pohlamoos	10	15.7	0	0	4	3.7	0	0.005
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kooliporgand	40	12.96	0.1	0	0	0	2.24	2.16
Apelsin	70	29.89	0.07	0	5.95	5.74	0.77	0.008
Piparkook 1tk	5	22.15	0.8	0.445	3.35	1.2	0.325	0.01
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	673.59	43.224	10.15	87.9	39.131	27.449	6.996
Oode:								
Kaneelisaiake	40	134	6.4	3.36	16.4	6	2.16	0.28
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Neljapäev 18.detsember								
Hommikusöök:								
Kiirkaerahelbepuder	200	198.8	3.78	1.16	32.4	11.82	7.28	0.102
Külm. põldmarjad (vici)	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
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
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
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2

Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	682.88	20.404	5.657	98.26	32.715	36.919	3.681
Oode:								
Piima-makaronisupp	200	179.4	6.16	4.12	22.8	8.6	7.76	0.194
Värsked kõogiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 19.detsember								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Lõunasöök:								
Kartulisalat	250	317.5	19.91	7.35	26.5	6.4	7.17	1.345
Frankfurt viiner 1tk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	529.37	39.89	11.033	39.23	7.36	15.04	3.31
Oode:								
Ei TOIMU-Häid pühil :)								