

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 12.jaanuar	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. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
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
Nuikapsas	40	9.68	0.08	0	1.68	1.56	0.2	0.005
Koolipirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Kreeka pähkliid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	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:	719.67	47.594	11.871	61.57	23.555	28.599	1.216
Oode:								
Kaneelisaiake	60	199.8	10.38	5.88	22.92	1.68	3.3	1.2
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 13.jaanuar								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0
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:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Porgandi-värskedkapsasalat	40	16	0.49	0.058	1.99	1.88	0.36	0.16
Rohelise sibula s. hapukoorega	40	32.2	2.51	1.68	1.75	1.72	1.17	0.013
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Paprika	40	7.2	0.08	0.04	1.8	1.8	0.44	0.001
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	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:	647.34	82.556	19.276	105.155	34.603	38.689	1.764
Oode:								
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Topsi kohupiimakreem (kakao)	150	216	7.95	4.35	24	22.5	12.6	0.135
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 14.jaanuar								
Hommikusöök:								
Kaheksaviiljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Lõhepasta köögiviljadega	250	402.5	23.4	11.67	37.5	3.25	16.1	0.097
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
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
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
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
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:	721.46	47.897	21.705	100.138	32.689	40.34	1.322
Oode:								
Kartuli-hakklihavorm	100	151	7.84	2.19	14.3	1.67	5.33	0.0534
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 15.jaanuar								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Küpsetatud poolkoib	110	129.8	5.06	1.32	8	8	21.12	0.19

Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Kõrvitsasalat	40	27.36	0.04	0.04	6.52	6.16	0.16	0
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Lillkapsas (aurutatud)	40	13.4	0.12	0.03	2.18	0.96	1.024	0.005
Karamellikissell	100	84.9	1.84	1.34	14.8	10.7	2.31	0.086
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
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:	685.35	29.121	10.787	144.465	47.245	54.337	1.299
Oode:								
Ei toimu - kaugõppepäev!								
Reede 16.jaanuar								
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Ameerika pannkook (1tk)	40	94	2.28	0.52	15	3.6	3.16	0.192
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
Kreeka salat	100	67.4	4.52	2.06	2.76	2.54	3.26	0.78
Saiakrutoonid	20	83	3.2	0.296	11.34	0.684	1.83	0.304
Koolioporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Maasikatarretis	100	55.4	0.072	0.007	11.3	10.7	1.97	0.01
Kiivi	70	40.39	0.42	0.09	7.7	6.37	0.61	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:	695.44	43.662	16.044	121.28	45.324	42.24	5.315
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
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustajast tellinud antud päevaks.								
*Kauurviliade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
**Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
***Köögiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								
Piim/keefir (PRIA)								