

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 19.jaanuar	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. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	0.1	0.001
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Hapukooresalat kurgi ja tilliga	50	14.55	0.97	0.69	0.8	0.8	0.48	0.008
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
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62
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:	699.17	30.764	8.631	89.8	23.777	32.779	1.489
Oode:								
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 20.jaanuar								
Hommikusöök:								
Nisuhelbepuder	200	191.4	5.46	2.74	25.2	9.14	8.78	0.19
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187
Lõunasöök:								
Pilaff sealihaga	250	427.5	16.97	4.75	51.5	4.5	16.12	0.14
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85
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
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824
Apelsin	70	29.89	0.07	0	5.95	5.74	0.77	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:	790.2	44.736	16.604	124.495	33.736	39.048	2.93
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 21.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
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Forellipihv	60	163.2	11.52	8.32	18.11	1.46	21.86	1.46
Soe valge kaste	50	75	4.73	3.11	5.7	2.96	2.29	0.63
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
Õuna-mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
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:	708.33	37.627	21.102	141.41	44.595	48.269	3.311
Oode:								
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Neljapäev 22.jaanuar								
Hommikusöök:								
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0
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
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
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/rivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27

Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
Koolipim	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:	612.74	27.571	11.179	114.965	33.636	49.908	3.967
Oode:								
Pirukas suitsuliha	30	135.6	7.8	2.97	1.29	0.72	3.48	0.54
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
Reede 23.jaanuar								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
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
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
Röst kanafilee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6
Külm kaste maitserohelisega	50	27.95	1.3	0.84	2.34	2.3	1.68	0.056
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
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:	778.4	50.541	18.191	95.51	34.745	60.299	2.219
Oode:								
Riisi-suitsukanasalat	100							
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 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.								
Joogivesi on sööklas iga tuidokord olemas.								
Piim/keefir/puuvili (PRIA)								