

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 26.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
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:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Kurzeme strooganov sealiha	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518
Ahjujuurikad	100	39.5	0.5	0.1	3.5	2	4.1	0.016
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
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:	634.67	29.834	10.491	74.03	31.663	34.749	1.503
Oode:								
Sõrnikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06
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
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 27.jaanuar								
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
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:								
Ühepajatoit sealiha	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhermes/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
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
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:	717.06	49.356	26.468	104.125	39.136	47.518	3.749
Oode:								
Makaronid	100	148	3.12	0.263	25.2	0.175	0.009	0
Riivjuust	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
Kolmapäev 28.jaanuar								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
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:								
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
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Ploom	70	31.99	4.2	0	7.07	5.74	0.35	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:	743.8	76.419	13.728	106.24	26.835	41.189	1.131
Oode:								
Ahjukartul	100	130	4.13	0.28	20.1	0.77	2.46	0
Pihv	42	94.08	5.88	2.98	3.52	1	6.72	0.63
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 29.jaanuar								
Hommikusöök:								
Kaheksaviiljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
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:								
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
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07

Kikerhernes/kidney/herned/laätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
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:	647.02	42.556	13.272	100.425	26.828	32.842	1.129
Oode:								
Keefirismuuti mangoga	200	113.6	3.4	2.1	15.26	14.44	4.78	0.116
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
Reede 30.jaanuar								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
Marjakaste	10	7.07	0.054	0.003	1.57	1.51	0	0.001
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Koorene kalasupp	250	228.75	16.55	3.22	4.57	3.55	14.27	0.1
Oa-singsalat	100	172	10.4	0.98	10.2	1.88	7.28	1.14
Kooliporgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	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:	607.93	43.494	9.46	82.126	29.13	41.03	5.066
Oode:								
Jogurt kakaoküpsistega	140	144.2	4.62	2.24	21	16.8	4.76	0.21
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 hapukoore. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja 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)								