

JÕHVI PÕHIKOOL								
Esmaspäev 9.veebbruar	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
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:								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.5	0.264
Parmesanilaastud	10	43	2.97	1.93	0	0	4.06	0.25
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/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
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:	689.21	32.437	12.215	71.098	20.181	31.943	1.282
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
Teisipäev 10.veebbruar								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	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
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:								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
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/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
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
Lillkapsas (aurutatud)	40	13.4	0.12	0.03	2.18	0.96	1.024	0.005
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:	609.06	31.241	10.789	58.53	21.255	32.743	3.358
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 11.veebbruar								
Hommikusöök:								
Hirspuder	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
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
Lõhe tomati-koorekastmes	100	147	10.2	2.55	5.34	3.29	8.25	0.176
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/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62
Koolitomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
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:	653.51	25.112	7.098	90.108	32.149	25.929	1.584
Oode:								
Pannkook 1tk	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 12.veebbruar								
Hommikusöök:								
Neljaviljahelbepuder	200	171.8	31.4	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
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
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184

Lõunasöök:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
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
Riivitud peet	40	16.32	0.08	0.01	2.76	2.72	0.64	0.04
Röst kanafillee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6
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:	635.58	43.534	10.171	56.04	18.332	49.809	1.772
Oode:								
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Arbuus	50	33.5	0.3	0	7.27	7	0.5	0.005
Reede 13.veebbruar								
Hommikusöök:								
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Kookoshelbed/mandillaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Borš kanalihaga	250	140	4.7	0.4	15.8	10.6	7	0.13
Hapukoos	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Laktoosivaba hapukoos	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.02
Moskva saiake	60	175.2	4.99	2.03	27.9	8.88	3.88	0.093
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036
Herned	40	29.92	0.32	0.056	3.08	1.664	2.36	0.305
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:	631.26	36.843	15.037	107.848	46.468	30.379	1.296
Oode:								
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatata jogurtile lisaks ka hapukoos. 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 taidukord olemas.								
Piim/keefir/puuvili (PRIA)								