

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 16.veebruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Kaerahelbepuder	200	199.6	5.12	1.77	27.4	5	8.58	0.112
Kreeka pähkliid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Kookoshelbed/mandillaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	134	3.38	2.13	21.9	2.4	3.5	0.039
Kapsa-hakklilihautis	100	152	11.5	3.41	4.29	4.1	6.9	0.057
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
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	622.15	47.707	13.461	67.098	32.599	31.739	1.05
Oode:								
Makaronid	100	165	3.21	0.274	28.5	0.198	4.87	0.009
Riivjüst	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
Teisipäev 17.veebruar - VASTLAPÄEV								
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
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187
Lõunasöök:								
Hernesupp sealihaga	250	297.5	12.6	2.78	22.63	2.3	19.3	0.115
Vastlakukkel vahukoorega	60	200.4	8.82	4.2	25.56	8.04	4.05	0.28
Mandariin	70	30.59	0.007	0	6.41	5.9	0.63	0.004
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	692.31	37.149	15.09	117.825	41.331	39.239	1.171
Oode:								
Kohupiimakook	125	381.25	20	6.125	42.5	32.5	7.5	0.375
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	42.5	4.72	4.72	5.92	4.326
Kolmapäev 18.veebruar								
Hommikusöök:								
Odrahelbepuder	200	212	3.16	1.828	36.6	4.88	6.84	0.114
Külm. vaarikad	20	7.46	0.1	0	1.08	0.41	0.2	0
Kookoshelbed/mandillaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök:								
Lõhepasta köögiviljadega	250	403	23.4	11.7	30	3.3	16.1	0.01
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
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	646.73	44.247	20.699	92.168	21.349	38.629	1.143
Oode:								
Ahjusai 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
Neljapäev 19.veebruar								
Hommikusöök:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	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:								
Tatar	150	174	1.08	0.17	32.7	0.22	6.42	0.014
Frankfurt viiner 1tk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45
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
Kooliõun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	664.14	41.226	16.266	115.335	28.186	40.258	3.636
Oode:								
Pannkook hakklihaga	70	136.5	6.44	0.84	13.3	1.68	6.3	0.665
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 kõõgiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Reede 20.veebruär								
Hommikusöök:								
Nisuhelbepuder	200	140.8	3.1	1.41	20.8	4.68	5.94	0.108
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001
Kookoshelbed/mandililaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Lõunasöök: - ÜHISSÖÖMINE ÖUES, eriüritus								
Pilaff kanalihaga	300	396	4.14	0.866	60.9	2.36	26.28	0.204
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Kaneelisaiake	60	199.8	10.38	5.88	22.92	1.68	3.3	1.2
Leib	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
	KOKKU:	730.7	16.61					
Oode:								
Ei TOIMU!								

Söökla on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!

/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on tootlustaja tellinud antud päevaks.

*Kauinviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.

**Kõõgiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.

***Kõõgiviljade valikus on vähemalt üks nendest toiduainetest.

Joogivesi on söökla iga toidukord olemas.

Piim/keefir/puuvili (PRIA)