

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 2.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Odrahelbepuder	200	212	3.16	1.828	36.6	4.88	6.84	0.114
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
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Külm kaste maitserohelisega	50	28	1.3	0.8	2.3	2.3	1.7	0.056
Porgandi-ananassisalat	40	26.7	1.36	0.185	2.88	2.8	2.4	0.025
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
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	707.4	26.827	6.706	91.698	24.091	35.86	0.906
Oode:								
Keedetud pelmeenid	150	303	13.2	4.09	33.15	0.285	11.4	1.38
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 3.märts - SUUSAPÄEV								
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
Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine	13.25	37.82	2.13	4.08	9.64	0.82	2.12	0.187
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
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
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52
Moskva saiake	60	175.2	4.99	2.03	27.9	8.88	3.88	0.093
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:	677.1	42.034	11.721	83.75	25.27	34.349	1.86
Oode:								
Sõrnikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06
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
Kolmapäev 4.märts								
Hommikusöök:								
Viietiljapuder	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
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
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
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:	633.93	28.402	15.318	91.228	17.509	39.749	2.876
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
Neljapäev 5.märts - SUUSAPÄEV								
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
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265

Lõunasöök:									
Tatar	150	174	1.08	0.17	32.7	0.22	6.42	0.014	
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379	
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	
Röst kanaflee 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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	648.81	23.164	6.431	66.12	16.245	53.049	2.344	
Oode:									
Makaronisalat	150	250.5	14.47	5.82	21.75	2.04	7.65	1.07	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Reede 6.märts									
Hommikusöök:									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Rosinad	20	56.6	0.2	0.03	12.52	12.02	0.6	0.007	
Kookoshelbed/mandlilaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002	
Lihakad lihapallid (3tk)	60	163.8	10.8	5.52	5.46	1.26	10.8	0.84	
Kodujuust	50	51.5	2.2	1.41	1.25	1.25	6.65	0.438	
Paprika	50	14	0.1	0.05	2.25	2.25	0.55	0.001	
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
Lõunasöök:									
Rassolnik sealihaga	250	178.75	9.7	2.42	13.87	2.92	7.92	0.297	
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	
Vanillikohuke (laktoosivaba, vähendatud suhkruga)	40	127.2	8	5.2	8	7.6	6	0.032	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Värske kurk/paprika/lillik/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	
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:	623.88	37.873	17.001	57.698	37.964	24.299	0.943	
Oode:									
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283	
Smuuti banaani ja marjadega (veebaasil)	200	67.6	0.378	0.052	14.06	11.96	0.898	0.014	
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 toidukord olemas.									
Piim/keefir/puuvili (PRIA)									