

|                                                  |        | JÕHVI PÕHIKOOL |        |          |             |         |        |           |
|--------------------------------------------------|--------|----------------|--------|----------|-------------|---------|--------|-----------|
| Esmaspäev 9.märts                                | GR/ML  | KCAL           | Rasvad | Kül rasv | Süsivesikud | Suhkrud | Valgud | Soola ekv |
| <b>Hommikusöök:</b>                              |        |                |        |          |             |         |        |           |
| 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         |
| 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     |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Lõunasöök:</b>                                |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Kartulipüree                                     | 150    | 134            | 3.38   | 2.13     | 21.9        | 2.4     | 3.5    | 0.039     |
| Guljašš                                          | 100    | 206            | 15.2   | 5.97     | 4.94        | 1.5     | 12     | 0.113     |
| Porgandi-värskekapsasalat                        | 40     | 16             | 0.49   | 0.058    | 1.99        | 1.88    | 0.36   | 0.16      |
| Kõrvitsasalat                                    | 40     | 27.36          | 0.04   | 0.04     | 6.52        | 6.16    | 0.16   | 0         |
| Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*               | 40     | 43.78          | 0.464  | 1        | 5.52        | 0.625   | 3.18   | 0.196     |
| 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: | 587.04         | 39.914 | 12.83    | 73.85       | 29.635  | 28.98  | 1.248     |
| <b>Oode:</b>                                     |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Pannkook hakklilhaga                             | 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      |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Teisipäev 10.märts</b>                        |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Hommikusöök:</b>                              |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Seitsmeviljapuder                                | 200    | 171            | 3.46   | 2.04     | 31          | 4.84    | 6.86   | 0.152     |
| Banaaniviilud                                    | 50     | 45.3           | 0.1    | 0.004    | 10.15       | 9.05    | 0.6    | 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     |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Lõunasöök:</b>                                |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Makaronid                                        | 150    | 248            | 4.82   | 0.411    | 42.8        | 0.297   | 7.31   | 0.014     |
| Bolognese hakklihakaste                          | 100    | 232            | 19.3   | 5.61     | 4.35        | 3.69    | 10     | 0.461     |
| Hiinakapsa-maisi-paprikasalat                    | 40     | 30.32          | 1.72   | 0.26     | 2.75        | 1.61    | 0.71   | 0.096     |
| Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***               | 40     | 39.85          | 0.32   | 0.024    | 6.64        | 6.44    | 3.56   | 2.27      |
| Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*               | 40     | 43.78          | 0.464  | 1        | 5.52        | 0.625   | 3.18   | 0.196     |
| 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: | 723.96         | 49.644 | 15.641   | 138.53      | 38.052  | 42.88  | 4.106     |
| <b>Oode:</b>                                     |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Riisipuder                                       | 200    | 216            | 2.44   | 1.58     | 42          | 4.38    | 5.94   | 0.106     |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Kolmapäev 11.märts</b>                        |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Hommikusöök:</b>                              |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Kaerahelbepuder                                  | 200    | 199.6          | 5.12   | 1.77     | 27.4        | 5       | 8.58   | 0.112     |
| 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     |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Lõunasöök:</b>                                |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Koorene lõhe-köögiviljaroog                      | 250    | 295            | 18.02  | 8.67     | 15.2        | 8.87    | 16.87  | 0.402     |
| Marineeritud kurk                                | 40     | 41.6           | 0.24   | 0.04     | 1.31        | 1.31    | 0.28   | 0.824     |
| 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      |
| Peedi-küüslaugu-majosalat                        | 40     | 13.7           | 0.78   | 0.12     | 1.046       | 2.56    | 0.656  | 0.063     |
| Kodujuust                                        | 40     | 41.2           | 1.76   | 1.128    | 1           | 1       | 5.32   | 0.35      |
| Kooliõun                                         | 70     | 33.81          | 0      | 0        | 7.63        | 7.35    | 0      | 0         |
| Õuna-mannavaht                                   | 100    | 80.3           | 0.138  | 0.025    | 17.9        | 8.73    | 1.37   | 0.01      |
| 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: | 710.24         | 47.372 | 16.505   | 109.716     | 50.473  | 46.146 | 2.909     |
| <b>Oode:</b>                                     |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Piima-makaronisupp                               | 200    | 179.4          | 6.16   | 4.12     | 22.8        | 8.6     | 7.76   | 0.194     |
| Küpsis                                           | 20     | 87             | 2.6    | 1.06     | 14.2        | 4.6     | 1.58   |           |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Neljapäev 12.märts</b>                        |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Hommikusöök:</b>                              |        |                |        |          |             |         |        |           |
| 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     |
| 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     |
|                                                  |        |                |        |          |             |         |        |           |
| <b>Lõunasöök:</b>                                |        |                |        |          |             |         |        |           |
| Tatar                                            | 150    | 174            | 1.08   | 0.17     | 32.7        | 0.22    | 6.42   | 0.014     |
| Viinerikaste                                     | 100    | 202            | 16.1   | 6.1      | 6.49        | 1.72    | 7.76   | 1.09      |
| Värskekapsa-õunasalat                            | 40     | 30.16          | 1.62   | 0.23     | 3.18        | 3.06    | 0.27   | 0.012     |

