

			JÕHVI PÕHIKOOL					
Esmaspäev 16.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Hirsipuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11
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
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Värskekapsa-kurgisalat	40	5.72	0.224	0.014	0.588	0.572	0.194	0.002
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
Tomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
Ameerika pannkook (1tk)	40	94	2.28	0.52	15	3.6	3.16	0.192
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	632.89	30.326	6.563	104.166	25.861	32.954	1.671
Oode:								
Ahjusai juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Teisipäev 17.märts								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
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 sealihaga	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
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Värske kurk	40	3.92	0	0	0.56	0.56	0.28	0.002
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	700.12	47.303	16.858	100.205	35.296	46.448	2.172
Oode:								
Saiavorm	100	212	6.65	3.33	30.5	13.5	6.79	0.537
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
Kolmapäev 18.märts								
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
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
Leib/sai (tavaline, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
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
Riivitud peet	40	16.32	0.08	0.01	2.76	2.72	0.64	0.04
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	653.34	43.707	13.926	115.998	31.409	46.309	1.659
Oode:								
Munapuder	150	352	19.95	5.16	19.65	3.15	23.1	0.604
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Neljapäev 19.märts								
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

