

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 23.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
<b>Hommikusöök:</b>									
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	
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>									
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	
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	
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:	697.05	35.977	9.852	74.128	19.226	29.109	1.282	
<b>Oode:</b>									
Sõmikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06	
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	
<b>Teisipäev 24.märts</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12	
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	
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	
Sealihastrooganov	100	185	14.7	5.15	2.05	1.31	10.8	0.284	
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	
Paprika	40	7.2	0.08	0.04	1.8	1.8	0.44	0.001	
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35	
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184	
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:	699.09	34.374	11.629	67.18	21.465	39.869	1.565	
<b>Oode:</b>									
Maasikatarretis	150	83.1	0.108	0.01	16.95	16.05	2.95	0.015	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
<b>Kolmapäev 25.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>									
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019	
Vormitud kalapala	80	181.6	7.6	0.504	18.88	0.216	8.96	0.8	
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	
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52	
Õun	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, glüteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	740.94	29.042	10.362	99.678	23.895	29.809	2.736	
<b>Oode:</b>									
Kartuli-hakklihavorm	100	151	7.84	2.19	14.3	1.67	5.33	0.0534	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
<b>Neljapäev 26.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	
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>									
Kartulipüree	150	134	3.38	2.13	21.9	2.4	3.5	0.039	
Kapsa-hakkliahautis	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	
Nuikapsas	40	9.68	0.08	0	1.68	1.56	0.2	0.005	
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281	
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	
	<b>KOKKU:</b>	<b>712.89</b>	<b>44.564</b>	<b>21.031</b>	<b>59.66</b>	<b>26.465</b>	<b>28.249</b>	<b>1.113</b>	
<b>Oode:</b>									
Vormiroog singiga	100	185	6.69	1.64	24.4	1.37	6.15	0.273	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
<b>Reede 27.märts SUPIPÄEV</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	
Kookoselbed/mandliiaastud keskm.	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002	
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
<b>Lõunasöök:</b>									
Borš kanalihaga	250	140	4.7	0.4	15.8	10.6	7	0.13	
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	
Pannkook hakkliahaga	70	136.5	6.44	0.84	13.3	1.68	6.3	0.665	
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01	
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
Kiivi	70	40.39	0.42	0.09	7.7	6.37	0.61	0.001	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	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	
	<b>KOKKU:</b>	<b>774.5</b>	<b>43.85</b>	<b>10.951</b>	<b>73.606</b>	<b>44.5</b>	<b>29.95</b>	<b>4.553</b>	
<b>Oode:</b>									
Kartulisalat	150	190.5	11.95	4.41	15.9	3.84	4.3	0.807	
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!**

/ (kaldriips) 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)