

JÕHVI PÕHIKOOL								
Esmaspäev 30.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12
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
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Pilaff kanalihaga	250	330	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85
Porgandi-ananassisalad	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
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
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:	820.42	36.877	6.198	93.838	24.689	38.08	1.743
Oode:								
Omlett	150	186	10.88	3.63	7.88	3.77	13.91	0.4
Pihv	42	94.08	5.88	2.98	3.52	1	6.72	0.63
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	443.06	27.8	9.171	33.08	17.49	33.45	5.801
Teisipäev 31.märts								
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
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Värskekapsa-kurgisalad	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
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
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:	713.37	35.678	10.315	78.068	30.495	28.484	2
Oode:								
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014
Riivjuust	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
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	477.78	21	6.352	64.48	13.017	25.27	5.105
Kolmapäev 1.aprill								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
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, gluteenivaba)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
Lõhe tomati-koorekastmes	100	147	10.2	2.55	5.34	3.29	8.25	0.176
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
Oa-singisalad	100	172	10.4	0.98	10.2	1.88	7.28	1.14
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824
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
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskm.	150	74.36	3.39	2.05	6.16	9.08	4.94	0.2
	KOKKU:	830.69	36.382	9.508	90.428	28.649	36.349	3.126
Oode:								
Kohupiimavorm	100	128	3.64	1.19	12.7	9.1	11	0.163
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Mandariin	70	30.59	0.007	0	6.41	5.9	0.63	0.004
Kiivi	70	40.39	0.42	0.09	7.7	6.37	0.61	0.001

Kirsikissell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	403.46	11.497	1.741	70.49	51.09	20.28	4.859
Neljapäev 2.aprill								
Hommikusöök:								
Neljapäevilisele beuder	200	176	3.14	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.5	0.264
Parmesani laastud	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
Tomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
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:	759.56	34.694	13.42	77.18	22.212	44.469	1.612
Oode:								
Ameerika pannkoogid (2tk)	80	188	4.56	1.04	30	7.2	6.32	0.384
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
Pirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	399.56	15.66	3.601	62.62	29.02	19.41	5.164
Reede 3.aprill - SUUR REEDE, VABA PÄEV								
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoer. Küsi julgelt!								
/ (kaldriips) tähistab seda, mida on tootlataja 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)								