

| JÕHVI PÕHIKOOL | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|----------|-------------|---------|--------|-----------|
| Esmaspäev 6.aprill | 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 |
| Rosinad | 20 | 56.6 | 0.2 | 0.03 | 12.52 | 12.02 | 0.6 | 0.007 |
| Kookoshelbed/mandillaastud 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: | | | | | | | | |
| Tatar | 150 | 174 | 1.08 | 0.17 | 32.7 | 0.22 | 6.42 | 0.014 |
| Frankfurt viiner 1tk | 54 | 139.32 | 11.55 | 3.402 | 2.97 | 0.16 | 5.83 | 1.45 |
| Soe valge kaste | 50 | 75 | 4.73 | 3.11 | 5.7 | 2.96 | 2.29 | 0.63 |
| Peedi-küüslaugu-majosalat | 40 | 13.7 | 0.78 | 0.12 | 1.046 | 2.56 | 0.656 | 0.063 |
| Lillkapsas (aurutatud) | 40 | 13.4 | 0.12 | 0.03 | 2.18 | 0.96 | 1.024 | 0.005 |
| 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 |
| 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: | 635.21 | 29.257 | 9.993 | 75.054 | 24.099 | 27.08 | 2.86 |
| Oode: | | | | | | | | |
| Riisipuder | 200 | 216 | 2.44 | 1.58 | 42 | 4.38 | 5.94 | 0.106 |
| Ploom | 70 | 31.99 | 4.2 | 0 | 7.07 | 5.74 | 0.35 | 0.004 |
| Värsked köögiviljad | 80 | 24.83 | 0.32 | 0.08 | 4.72 | 4.72 | 5.92 | 4.326 |
| Kakao | 200 | 127.2 | 4.34 | 2.56 | 16.66 | 16.08 | 4.82 | 0.144 |
| | KOKKU: | 400.02 | 11.3 | 4.22 | 70.45 | 30.92 | 17.03 | 4.58 |
| Teisipäev 7.aprill | | | | | | | | |
| Hommikusöök: | | | | | | | | |
| Nisuhelbepuder | 200 | 140.8 | 3.1 | 1.41 | 20.8 | 4.68 | 5.94 | 0.108 |
| Külm. põldmarjad | 20 | 10.72 | 0.08 | 0 | 1.76 | 1.76 | 0.24 | 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 |
| Lõunasöök: | | | | | | | | |
| Keedukartul | 150 | 112.05 | 15.15 | 0 | 24 | 0.927 | 2.94 | 0.004 |
| Hakklihakaste | 100 | 204 | 16.9 | 5.72 | 3.95 | 1.86 | 8.63 | 0.093 |
| 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 |
| Viiutatud peet | 40 | 16.32 | 0.08 | 0.01 | 2.76 | 2.72 | 0.64 | 0.04 |
| Mais | 40 | 30.84 | 0.6 | 0.12 | 5 | 2.348 | 0.84 | 0.22 |
| Kreeka pähklid | 20 | 138.6 | 12.92 | 0.93 | 2.06 | 0.52 | 2.82 | 0.001 |
| 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, glüteenivaba)keskmine | 25 | 55.65 | 6.97 | 0.081 | 9.76 | 0.8 | 1.8 | 0.265 |
| | KOKKU: | 752.44 | 57.394 | 10.971 | 74.32 | 32.43 | 27.139 | 1.089 |
| 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 |
| 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 |
| | KOKKU: | 454.73 | 21.57 | 9.65 | 45.83 | 12.965 | 23.08 | 5.907 |
| Kolmapäev 8.aprill | | | | | | | | |
| Hommikusöök: | | | | | | | | |
| Kaerahelbepuder | 200 | 199.6 | 5.12 | 1.77 | 27.4 | 5 | 8.58 | 0.112 |
| Banaaniviilud | 50 | 45.3 | 0.1 | 0.004 | 10.15 | 9.05 | 0.6 | 0 |
| Kookoshelbed/mandillaastud 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: | | | | | | | | |
| Lõhepasta | 250 | 403 | 23.4 | 11.7 | 30 | 3.3 | 16.1 | 0.01 |
| Parmesanilaastud | 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 |
| Värske kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis** | 40 | 13.52 | 0.173 | 0.03 | 1.878 | 1.134 | 0.73 | 0.036 |
| Tuunikala(salati lisandiks) | 50 | 94.5 | 4.95 | 0.6 | 0 | 0 | 12.45 | 0.5 |
| 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: | 741.23 | 43.097 | 18.051 | 54.218 | 15.819 | 43.769 | 1.527 |
| Oode: | | | | | | | | |
| Kartulisalat | 150 | 190.5 | 11.95 | 4.41 | 15.9 | 3.84 | 4.305 | 0.807 |
| Pirukas suitsulihaga | 30 | 135.6 | 7.8 | 2.97 | 1.29 | 0.72 | 3.48 | 0.54 |
| 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 |
| | KOKKU: | 433.43 | 23.82 | 9.86 | 29.11 | 16.48 | 18.805 | 5.853 |

| | | | | | | | | | |
|--|--------|--------|--------|--------|-------|--------|--------|-------|--|
| Neljapäev 9.aprill | | | | | | | | | |
| Hommikusöök: | | | | | | | | | |
| Seitsmepiljapuder | 200 | 171 | 3.46 | 2.04 | 31 | 4.84 | 6.86 | 0.152 | |
| 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: | | | | | | | | | |
| Riis | 150 | 195 | 0.36 | 0.065 | 41.1 | 0.054 | 4.23 | 0.02 | |
| Bõfstrooganov veiselihast | 100 | 237 | 16.5 | 6.96 | 5.32 | 1.88 | 16.5 | 0.139 | |
| Värsked 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 | |
| Kirsstomatid | 40 | 8.76 | 0.12 | 0 | 1.4 | 1.36 | 0.24 | 0.002 | |
| Kooliporgand | 40 | 12.96 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 2.24 | 2.16 | |
| 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: | 640.93 | 28.684 | 10.816 | 70.16 | 14.679 | 33.639 | 3.052 | |
| Oode: | | | | | | | | | |
| Makaronid hakklihaga | 150 | 255 | 7.65 | 1.47 | 33.3 | 0.58 | 12.31 | 0.076 | |
| Värsked köögiviljad | 80 | 24.83 | 0.32 | 0.08 | 4.72 | 4.72 | 5.92 | 4.326 | |
| Ploom | 70 | 31.99 | 4.2 | 0 | 7.07 | 5.74 | 0.35 | 0.004 | |
| Piim | 150 | 82.5 | 3.75 | 2.4 | 7.2 | 7.2 | 5.1 | 0.18 | |
| | KOKKU: | 394.32 | 15.92 | 3.95 | 52.29 | 18.24 | 23.68 | 4.586 | |
| Reede 10.aprill SUPIPÄEV | | | | | | | | | |
| 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/mandillaastud 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: | | | | | | | | | |
| Frikadellisupp | 250 | 211 | 7.7 | 1.32 | 20.67 | 1.45 | 12.8 | 0.12 | |
| 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 salat keskmine | 40 | 13.42 | 0.78 | 0.66 | 0.9 | 0.88 | 0.509 | 0.07 | |
| Röst kanaflee kuubikud | 100 | 114 | 1.5 | 0.4 | 2 | 1.8 | 23.8 | 0.6 | |
| Fetajuust | 20 | 54.8 | 4.56 | 2.86 | 0.05 | 0.28 | 2.96 | 0.52 | |
| Paprika | 60 | 16.8 | 0.12 | 0.06 | 2.7 | 2.7 | 0.66 | 0.001 | |
| Porgand | 40 | 12.96 | 0.1 | 0 | 0 | 0 | 2.24 | 2.16 | |
| 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: | 675.6 | 33.72 | 13.591 | 51.39 | 25.86 | 51.029 | 3.977 | |
| Oode: | | | | | | | | | |
| Pannkook hakklihaga 1tk | 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 | |
| Sink2tk/juust2tk/või/sai keskmine | 13.25 | 37.82 | 2.13 | 4.08 | 9.64 | 0.82 | 2.12 | 0.187 | |
| Banaan | 70 | 63.42 | 0.14 | 0.4 | 14.21 | 12.67 | 0.84 | 0 | |
| Kakao | 200 | 127.2 | 4.34 | 2.56 | 16.66 | 16.08 | 4.82 | 0.144 | |
| | KOKKU: | 409.34 | 17.35 | 10.96 | 54.57 | 32.01 | 14.74 | 1.017 | |

Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. Küsi julgelt!

/ (kaldriips) tähistab seda, mida on tootlustaja tellinud antud päevaks.

*Kauuviljade 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)