

JÕHVI PÕHIKOO									
Esmaspäev 20.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
<b>Hommikusöök:</b>									
Odrahelbepuder	200	212	3.16	1.828	36.6	4.88	6.84	0.114	
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
<b>Lõunasöök:</b>									
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127	
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85	
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	
Paprika	40	7.2	0.08	0.04	1.8	1.8	0.44	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:	765.98	32.704	7.501	95.87	23.287	31.919	1.711	
<b>Oode:</b>									
Sõrnikud 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	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Pim	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001	
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	0	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	401.93	13.65	29.96	32.48	20.84	27.73	4.588	
<b>Teisipäev 21.aprill</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
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	
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)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	
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.82	7.4	1.17	11.4	0.379	
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	
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22	
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35	
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62	
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:	670.27	24.164	7.689	84.39	30.533	36.249	2.314	
<b>Oode:</b>									
EI OLE! Kaugõppepäev :)									
<b>Kolmapäev 22.aprill</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12	
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
<b>Lõunasöök:</b>									
Riis	150	195	0.36	0.065	41.1	0.054	4.23	0.02	
Forellipihv	60	163.2	11.52	8.32	18.11	1.46	21.86	1.46	
Soe valge kaste	50	75	4.73	3.11	5.7	2.96	2.29	0.63	
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001	
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:	800.61	41.374	16.256	90.62	17.689	41.909	3.666	
<b>Oode:</b>									
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	
Õun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	431.11	13.71	6.191	57.63	14.847	17.55	0.514	
<b>Neljapäev 23.aprill</b>									

<b>Hommikusöök:</b>								
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
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
<b>Lõunasöök:</b>								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kurzeme strooganov sealihast	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518
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/porgand/rivipeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Paprika	60	16.8	0.12	0.06	2.7	2.7	0.66	0.001
Mais	40	30.84	0.6	0.12	5	2.348	0.84	0.22
Värske kurk	60	2.94	0	0	0.42	0.42	0.21	0.001
Jogurti-puuviljatarretis	100	54.7	0.412	0.174	8.8	7.33	3.65	0.065
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:	638.39	41.506	8.709	74.44	33.14	35.989	3.81
<b>Oode:</b>								
Omlett	200	248	14.5	4.84	10.5	5.02	18.54	0.53
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Kiivi	70	40.39	0.42	0.09	7.7	6.37	0.61	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:	451.37	25.96	7.491	39.88	24.11	31.97	5.302
<b>Reede 24.aprill SUPIPÄEV</b>								
<b>Hommikusöök:</b>								
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/mandililaastud 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>								
Hernesupp sealihaga	250	297.5	12.6	2.78	22.63	2.3	19.3	0.115
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Röst kanafilee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6
Pirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	759.15	30.678	7.346	66.64	29.34	61.539	4.685
<b>Oode:</b>								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
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
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
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	427.07	17.74	4.141	74.55	26.34	19.17	4.889

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

/ (kaldrküps) tähistab seda, mida on tootlustaja 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)