

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 27.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Vaigud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
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	
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	
Lõunasöök:									
Riis	150	195	0.36	0.065	41.1	0.054	4.23	0.02	
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Kikerhernes/kidney/hemed/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184	
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52	
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:	673.34	26.977	11.016	77.608	21.803	37.899	1.783	
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	
Arbuus	70	46.9	0.42	0	6.81	9.8	0.7	0.007	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	506.23	24.44	7.64	38.38	24.87	34.82	5.117	
Teisipäev 28.aprill									
Hommikusöök:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
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	
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:									
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/hemed/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	
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:	709.73	38.224	10.072	71.79	17.672	29.019	1.828	
Oode:									
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144	
Ahjusai juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Melon	70	18.69	0.07	0	3.85	3.85	0.42	0.042	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	419.22	17.83	10.94	45.98	32.315	22.71	4.975	
Kolmapäev 29.aprill - KAUGÕPPEPÄEV,EKSAMIPERIOOD									
Hommikusöök:									
Neljaviiljapuder	200	176	3.14	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104	
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	
Lõunasöök:									
Köögiviljapüreesupp lõhega	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54	
Saiakrutoonid	20	83	3.2	0.296	11.34	0.684	1.83	0.304	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Kikerhernes/kidney/hemed/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Nuikapsas	40	9.68	0.08	0	1.68	1.56	0.2	0.005	
Röst kanafilee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6	
Kodujuust	50	51.5	2.2	1.41	1.25	1.25	6.65	0.438	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
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:	655.33	26.097	8.627	61.698	33.433	53.429	2.654	
Neljapäev 30.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
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmise	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Kartulipüree	150	134	3.38	2.13	21.9	2.4	3.5	0.039
Küpsetatud poolkoib	110	129.8	5.06	1.32	8	8	21.12	0.19
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
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
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)keskmise	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
	KOKKU:	797.26	40.904	11.659	81.44	33.805	44.629	2.229
Oode:								
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014
Lihakad lihapallid (3tk)	60	163.8	10.8	5.52	5.46	1.26	10.8	0.84
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
	KOKKU:	436.63	15.94	6.011	52.98	6.277	24.03	5.18
Reede 1.mai								
VABA PÄEV! :)								
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoore. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) 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/puuvilja (PRIA)								