

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 11.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
Hommikusöök:									
Nisuhelbepuder	200	140.8	3.1	1.41	20.8	4.68	5.94	0.108	
Külm. maasikakuubikud	20	6.84	0.12	0.008	1.26	1.13	0	0	
Kreeka jogurt	100	131	10	6.6	5.45	5.45	4.7	0.1	
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:									
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004	
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113	
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	
Nuikapsas	40	9.68	0.08	0	1.68	1.56	0.2	0.005	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	0.001	
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	699.54	55.127	10.721	64.038	22.626	29.329	0.891	
Oode:									
Pannkook hakklihaga	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	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
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:	396.35	15.54	6.96	49.65	35.91	18.54	5.156	
Teisipäev 12.mai									
Hommikusöök:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Marjasegu	20	11.46	0.26	0.04	1.66	1.4	0.22	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:									
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014	
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	
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52	
Tomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002	
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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	736.58	38.004	12.782	78.17	22.532	29.569	1.36	
Oode:									
Jogurt kakaoküpsistega	140	144.2	4.62	2.24	21	16.8	4.76	0.21	
Võileib 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	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	417.53	18.04	10.62	46.47	29.185	22.23	4.999	
Kolmapäev 13.mai									
Hommikusöök:									
Neljaviijahelbepuder	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/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	
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281	
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	
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:	864.73	41.377	17.443	91.618	21.919	40.589	2.068	
Oode:									
Makaronid	150	248	4.82	0.411	42.8	0.297	7.31	0.014	
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	
Viinamarjad	65	46.8	0.26	0.039	10.2	9.75	0.39	0.003	

	KOKKU:	413.71	11.28	3.51	61.24	15.767	20.34	4.973	
Neljapäev 14.mai									
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	
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:									
Tatar	150	174	1.08	0.17	32.7	0.22	6.42	0.014	
Böfstrooganov veiselihast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Kikerhernes/kidney/herned/laätsed*	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	
Röst kanafilee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6	
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:	716.13	30.684	11.321	62.92	15.845	57.429	1.486	
Oode:									
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106	
Külm. maasikakuubikud	20	6.84	0.12	0.008	1.26	1.13	0	0	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Õun	70	33.81	0	0	7.63	7.35	0	0	
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144	
	KOKKU:	408.68	7.22	4.228	72.27	33.66	16.68	4.576	
Reede 15.mai									
Hommikusöök:									
Viieviljapuder	200	172.8	3.14	1.896	28	5.26	6.12	0.12	
Külm. õunakuubikud	20	9	0.2	0.02	1.88	0.46	0.1	0.001	
Kookoshelbed/mandilliaastud 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:									
Lõheseljanka	250	290	18.13	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89	
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	
Värske salat keskmine	40	13.42	0.78	0.66	0.9	0.88	0.509	0.07	
Värske kurk/paprika/lillik/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24	
Paprika	60	16.8	0.12	0.06	2.7	2.7	0.66	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, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	635.41	38.453	12.291	48.658	32.814	33.639	4.743	
Oode:									
Kreemisaiake	75	265	6.3	45	2	13	6.1	0.7	
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:	419.23	10.79	47.48	20.73	34.72	17.82	5.213	

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

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

*Kauviljade 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)