

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 18.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv	
<b>Hommikusöök:</b>									
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107	
Marjasegu	20	11.46	0.26	0.04	1.66	1.4	0.22	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	
<b>Lõunasöök:</b>									
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14	
Parmesanilaastud	10	43	2.97	1.93	0	0	4.06	0.25	
Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	40	30.32	1.72	0.26	2.75	1.61	0.71	0.096	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värsked kurk/paprika/lillk/brokoli/mais/redis**	40	13.52	0.173	0.03	1.878	1.134	0.73	0.036	
Viilutatud peet	40	16.32	0.08	0.01	2.76	2.72	0.64	0.04	
Tomat	40	8.76	0.12	0	1.4	1.36	0.24	0.002	
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:	655.69	24.487	8.581	81.368	25.699	35.98	1.226	
<b>Oode:</b>									
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072	
Banaan	70	63.42	0.14	0.4	14.21	12.67	0.84	0	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Joogijogurt	200	164	3	1.6	26	26	7.6	0.24	
	KOKKU:	440.25	14.56	9.38	55.73	54.19	25.66	4.638	
<b>Teisipäev 19.mai</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Kaheksaviljahelbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12	
Külm. maasikakuubikud	20	6.84	0.12	0.008	1.26	1.13	0	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	
Sealihastrooganov	100	185	14.7	5.15	2.05	1.31	10.8	0.284	
Pirukas suitsullihaga	30	135.6	7.8	2.97	1.29	0.72	3.48	0.54	
Tomati-kurgisalat	40	6.44	0.063	0	0.97	0.95	0.27	0.002	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Nuikapsas	40	9.68	0.08	0	1.68	1.56	0.2	0.005	
Fetajuust	20	54.8	4.56	2.86	0.05	0.28	2.96	0.52	
Apelsin	70	29.89	0.07	0	5.95	5.74	0.77	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)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265	
	KOKKU:	769.2	39.177	14.281	66.13	21.285	34.82	2.034	
<b>Oode:</b>									
Pannkook 2tk	126	233.1	6.3	0.756	35.28	10.08	8.82	1.26	
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	
Kooliõun	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:	390.34	10.43	3.236	58.63	32.85	19.9	5.774	
<b>Kolmapäev 20.mai</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Kaerahelbepuder	200	199.6	5.12	1.77	27.4	5	8.58	0.112	
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	
<b>Lõunasöök:</b>									
Kalarisoto köögiviljadega	250	525	35.75	16.6	35.25	5.62	14.22	0.011	
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85	
Porgandi-ananassisalat	40	26.7	1.36	0.185	2.88	2.8	2.4	0.025	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Värsked 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:	843.01	56.257	21.146	68.648	20.469	27.58	1.583	
<b>Oode:</b>									
Saiavorm	100	212	6.65	3.33	30.5	13.5	6.79	0.537	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
Banaaniviilud	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0	
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144	
	KOKKU:	409.33	11.41	5.974	62.03	43.35	18.13	5.007	

<b>Neljapäev 21.mai</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Hirspuder	200	220	3.52	1.82	38.4	4.54	7.88	0.11	
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	
<b>Lõunasöök:</b>									
Kartulipüree	150	134	3.38	2.13	21.9	2.4	3.5	0.039	
Kapsa-hakklisahautis	100	152	11.5	3.41	4.29	4.1	6.9	0.057	
Porgandi-majoneesisalat	40	22.28	1.32	0.08	1.86	1.75	0.32	0.084	
Kikerhermes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Paprika	60	16.8	0.12	0.06	2.7	2.7	0.66	0.001	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
Kodujuust	50	51.5	2.2	1.41	1.25	1.25	6.65	0.438	
Küpsis	20	87	2.6	1.06	14.2	4.6	1.58	0.08	
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:	678.97	32.184	11.321	68.95	28.615	29.81	2.184	
<b>Oode:</b>									
Omlett	200	248	14.5	4.84	10.5	5.02	18.54	0.53	
Kanagatsad 3tk	60	137.4	6.78	0.906	10.8	0.78	8.16	1.068	
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326	
	KOKKU:	410.23	21.6	5.826	26.02	10.52	32.62	5.924	
<b>Reede 22.mai SUPIPÄEV</b>									
<b>Hommikusöök:</b>									
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152	
Külm. põldmarjad	20	10.72	0.08	0	1.76	1.76	0.24	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	
<b>Lõunasöök:</b>									
Borš kanalihaga	250	140	4.7	0.4	15.8	10.6	7	0.13	
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	
Makaronisalat	100	167	9.65	3.88	14.5	1.36	5.1	0.715	
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01	
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24	
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:	602.98	34	12.661	58.536	30.99	25.09	4.602	
<b>Oode:</b>									
Keedetud pelmeenid	150	303	13.2	4.09	33.15	0.285	11.4	1.38	
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:	410.33	17.27	6.57	45.07	12.205	22.42	5.886	

**Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoor. 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/puuvili (PRIA)