

JÕHVI PÕHIKOOL								
Esmaspäev 25.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
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
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:								
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
Porgandi-värskekapsasalat	40	16	0.49	0.058	1.99	1.88	0.36	0.16
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
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:	762.2	32.457	6.889	93.958	20.651	32.59	1.842
Oode:								
Riisipuder	200	216	2.44	1.58	42	4.38	5.94	0.106
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:	342.02	6.58	4.06	57.77	20.15	17.38	4.654
Teisipäev 26.mai								
Hommikusöök:								
Neljaviiljahelbepuder	200	176	3.14	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104
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:								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Viinerikaste	100	202	16.1	6.1	6.49	1.72	7.76	1.09
Rohelise sibula s. hapukoorega	40	32.2	2.51	1.68	1.75	1.72	1.17	0.013
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Tomat/porgand/riivpeet/kaalikas***	40	39.85	0.32	0.024	6.64	6.44	3.56	2.27
Riivitud peet	40	16.32	0.08	0.01	2.76	2.72	0.64	0.04
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184
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:	682.02	50.134	12.295	70.86	31.532	32.24	4.262
Oode:								
Vormiroog kanaga	100	185	6.69	1.64	24.4	1.37	6.15	0.273
Smuuti banaani ja marjadega (veebaasil)	200	67.6	0.378	0.052	14.06	11.96	0.898	0.014
Värsked köögiviljad	80	24.83	0.32	0.08	4.72	4.72	5.92	4.326
Pirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	0.001
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18
	KOKKU:	392.41	11.138	4.172	57.52	30.85	18.278	4.794
Kolmapäev 27.mai								
Hommikusöök:								
Mannapuder	200	212	2.6	1.616	38.8	4.44	7.54	0.107
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:								
Riis	150	195	0.36	0.065	41.1	0.054	4.23	0.02
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Salatileht	40	5.56	0.04	0	0.6	0.56	0.48	0.011
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
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:	771.97	40.067	7.666	72.328	16.063	38.52	1.419
Oode:								
Kohupiimavorm	100	128	3.64	1.19	12.7	9.1	11	0.163
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

Kirsikssell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
	KOKKU:	323.73	4.52	1.57	53.43	47.82	17.94	4.596
Neljapäev 28.mai								
Hommikusöök:								
Kaerahelbepuder	200	199.6	5.12	1.77	27.4	5	8.58	0.112
Külm. ploomid	20	8.2	0.02	0	1.74	1.74	0.12	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)keskmise	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
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.82	7.4	1.17	11.4	0.379
Oa-singisalat	100	172	10.4	0.98	10.2	1.88	7.28	1.14
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35
Kohuke	38	130.34	8.01	5.62	8.77	8.62	5.73	0.03
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskmise	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:	826.33	38.554	12.849	81.51	23.395	46.07	2.574
Oode:								
Pannkook hakklühaga	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
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:	371.52	15.22	6.88	44.93	31.19	12.62	0.83
Reede 29.mai SUPIPÄEV								
Hommikusöök:								
Hirsipuder	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
Kookoshelbed/mandlilaastud keskmise	5	31.22	2.84	1.42	0.27	0.24	0.27	0.002
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmise	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Sejanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
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
Õuna-mannavaht	100	80.3	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24
Melon	70	18.69	0.07	0	3.85	3.85	0.42	0.042
Viinamarjad	65	46.8	0.26	0.039	10.2	9.75	0.39	0.003
Piim/keefir/lak.vaba piim/lak.vaba jogurt keskmise	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:	575.29	28.848	11.425	62.16	36.93	26.95	4.471
Oode:								
Võileib juustuga	50	166	9.35	5.9	13.55	0.465	6.45	0.283
Topsi kohupiimakreem (kakao)	150	216	7.95	4.35	24	22.5	12.6	0.135
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:	489.33	21.37	12.73	49.47	34.885	30.07	4.924
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)								