

JÕHVI PÕHIKOOL									
Esmaspäev 1.juuni	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. 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:									
Tatrapada hakklihaga	250	200.25	3.97	0.297	24.57	3.55	14.52	1.17	
Hapukooresalat kurgi ja tilliga	50	14.55	0.97	0.69	0.8	0.8	0.48	0.008	
Kakao-kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072	
Kikerhernes/kidney/herned/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	
Paprika	40	7.2	0.08	0.04	1.8	1.8	0.44	0.001	
Kodujuust	40	41.2	1.76	1.128	1	1	5.32	0.35	
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:	672.32	28.877	12.616	69.918	36.939	42.71	2.298	
Oode:									
Küpsetatud 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	
Teisipäev 2.juuni									
Hommikusöök:									
Seitsmeviljapuder	200	171	3.46	2.04	31	4.84	6.86	0.152	
Külm. mustikad	20	8.62	0.1	0	1.52	1.28	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:									
Riis	150	195	0.36	0.065	41.1	0.054	4.23	0.02	
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.5	0.264	
Värskekapsa-kurgisalat	40	5.72	0.224	0.014	0.588	0.572	0.194	0.002	
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	
Keedumuna 1tk	50	72	5.15	1.35	0.15	0.15	6.25	0.184	
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:	686.66	30.098	10.72	74.318	20.811	37.944	1.134	
Oode:									
Ahjukartul	100	130	4.13	0.28	20.1	0.77	2.46	0	
Kananagitsad 2tk	40	91.6	4.52	0.604	7.2	0.52	5.44	0.712	
Külm kaste	50	104	8.15	1.2	7.2	0.41	0.31	0.85	
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	
	KOKKU:	413.85	17.26	2.564	53.43	19.09	14.97	6	
Kolmapäev 3.juuni									
Hommikusöök:									
Kaheksaviljahlbepuder	200	179.2	4	1.994	26.4	5.34	7.38	0.12	
Külm. mangokuubikud	20	13	0.04	0.002	3.4	2.96	0.1	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:									
Lõhepasta	250	403	23.4	11.7	30	3.3	16.1	0.01	
Parmesaniilaastud	10	43	2.97	1.93	0	0	4.06	0.25	
Peedi-küüslaugu-majosalat	40	13.7	0.78	0.12	1.046	2.56	0.656	0.063	
Kikerhernes/kidney/herned/läätsed*	40	43.78	0.464	1	5.52	0.625	3.18	0.196	
Porgand	40	12.96	0.1	0	0	0	2.24	2.16	
Päikesekuivatatud tomatid	20	38.6	2.5	0.26	1.74	1.74	1	0.62	
Pirn	70	32.48	0	0	7.14	5.6	0.21	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:	717.53	40.574	17.141	61.366	23.705	34.186	3.765	
Oode:									
Sõrnikud 2tk	100	207	5.2	24.4	10.9	0.8	15.6	0.06	
Hapukoos	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	
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144	
	KOKKU:	403.43	14.16	30.12	33.04	22.36	27	4.551	

Neljapäev 4.juuni									
Hommikusöök:									
Neljaviijahelbepuder	200	176	3.14	1.45	27.6	4.82	6.04	0.104	
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	
Lõunasöök:									
Kanarisoto köögiviljadega	250	292.5	5.775	0.47	5.75	3.75	6.32	0.05	
Marineeritud kurk	40	41.6	0.24	0.04	1.31	1.31	0.28	0.824	
Kartulisalat	100	127	7.97	2.94	10.6	2.56	2.87	0.538	
Frankfurt viiner 1tk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45	
Kringel	100	402	16.1	9.93	55.6	21.1	7.2	0.432	
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:	1132.43	51.995	18.913	92.15	38.76	29.24	3.759	
Oode:									
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	
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:	422.13	14.03	6.271	54.72	12.217	23.47	4.84	
Reede 5.juuni									
Hommikusöök:									
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	
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:									
Rassolnik sealihaga	250	178.75	9.7	2.42	13.87	2.92	7.92	0.297	
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	
Röst kanafilee kuubikud	100	114	1.5	0.4	2	1.8	23.8	0.6	
Porgand	60	19.44	0.15	0	0	0	3.36	3.24	
Lillkapsas	60	17.34	0.12	0	3.096	1.26	0.96	0.01	
Kreeka pähklid	20	138.6	12.92	0.93	2.06	0.52	2.82	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:	763.78	44.27	13.101	53.576	31.45	48.269	4.724	
Oode:									
Piima-makaronisupp	200	179.8	6.16	4.12	22.8	8.6	7.76	0.19	
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	
Piim	150	82.5	3.75	2.4	7.2	7.2	5.1	0.18	
	KOKKU:	320.94	10.23	6.6	42.35	27.87	18.78	4.696	
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatata 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)									