

JÕHVI PÕHIKOO								
Esmaspäev 8.juuni	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Hommikusöök:								
Kaheksaviijahelbepuder	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/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:								
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
Peedi-küüslaugu-majosalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
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:	734.33	24.37	5.156	96.275	32.995	31.78	2.672
Oode:								
EI TOIMU!								
Teisipäev 9.juuni								
Hommikusöök:								
Nisuhelbepuder	200	140.8	3.1	1.41	20.8	4.68	5.94	0.108
Moos (suhkruvaba)	10	16.1	0.06	0	3.8	3.5	0.06	0.008
Kaneel	1	2.43	0.012	0.003	0.275	0.021	0.039	0
Leib/sai (tavaline, gluteenivaba)keskmine	25	55.65	6.97	0.081	9.76	0.8	1.8	0.265
Lõunasöök:								
Makaronisalat	150	250.5	14.47	5.82	21.75	2.04	7.65	1.07
Viinerid 2tk	50	111	9	3.25	2	0.1	5.5	0.9
Jäätis	100	309	23	19	22	20	1.9	0.11
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:	800.51	56.83	30.201	61.67	32.02	21.79	2.545
Oode:								
EI TOIMU!								
Sööklas on olemas laktoosivaba piimale ja maitsestatamata jogurtile lisaks ka hapukoore. Küsi julgelt!								
/ (kaldrkiips) tähistab seda, mida on toitlustaja tellinud antud päevaks.								
Joogivesi on sööklas iga toidukord olemas.								
Piim/keefir/puuvili (PRIA)								