

2. SEPTEMBER - 6. SEPTEMBER
 JÕHVI PÕHIKOOI MENÜÜ
 KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 2.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pilaff sealihaga	250	427.5	16.97	4.75	51.5	4.5	16.12	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Kohv	200	199.5	7.7	2.71	21.45	0	6.2	0.092
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
KOKKU:		950.67	37.72	13.04	111.37	25.64	33.723	1.813
Teispäev 3.september								
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
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Küpsisepuru	10	43.4	1.3	0.53	7.1	2.3	0.79	0.04
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
KOKKU:		855.7	42.6	17.174	72.19	45.63	43.01	2.168
Kolmapäev 4.september								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Böfstrooganov veiselihest	100	257	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		747.52	25.46	11.94	93.72	54.17	32.233	1.239
Neljapäev 5.september								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		722.52	25.065	13.33	89.89	56.19	31.433	1.725
Reede 6.september								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Frankfurt viiner ltk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
KOKKU:		794.79	30.74	12.986	85.65	38.461	21.451	2.483