

9. SEPTEMBER - 13. SEPTEMBER

JÕHVI PÕHIKOO

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 9.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
Peedi- küüslaugu- majasalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
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	30	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:	711.15	36.16	9.443	88.31	27.487	34.02	1.44
Teisipäev 10.september								
Borš sealihaga	250	136	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kohuke	38	130.34	8.01	5.62	8.77	8.62	5.73	0.03
Joogijogurt	200	164	3	1.6	26	26	7.6	0.24
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	30	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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	725.64	25.37	14.097	86.73	64.695	33.9	1.289
Kolmapäev 11.september								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Porgandi- ananassisalat	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
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	30	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:	770.05	20.855	6.651	119.17	60.8	22.921	1.182
Neljapäev 12.september								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
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	30	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:	820.67	32.2	10.864	102.45	50.842	21.277	1.546
Reede 13.september								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Banaan	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
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	30	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:	728.98	24.75	11.644	68.425	54.355	30.61	2.107