

16. SEPTEMBER - 20. SEPTEMBER

JÕHVI PÕHIKOO

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 16. september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.5	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:		728.32	16.81	8.08	109.75	54.91	30.733	1.225
Teispäev 17. september								
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
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
Vahukoor	20	69.6	6.84	4.46	1.568	1.568	0.438	0.017
Kirsikssell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.5	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:		708.85	27.442	13.527	91.348	61.038	19.85	1.332
Kolmapäev 18. september								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa- hakklihahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
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	108.5	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
Kooli lillkapsas	100	28.9	0.2	0	5.16	2.1	1.6	0.017
KOKKU:		686.27	23.865	10.67	91.39	54.86	23.283	1.529
Neljapäev 19. september								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Küpsetatud poolkoib	110	129.8	5.06	1.32	8	8	21.12	0.19
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Porgandi- ananassisalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Värskekapsa- kurgisalat	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.5	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:		750.6	16.805	6.732	117.75	59.969	37.711	1.191
Reede 20. september								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
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	108.5	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:		761.67	38.45	9.82	89.25	45.216	31.447	2.037