

23. SEPTEMBER - 27. SEPTEMBER

JÕHVI PÕHIKOO

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 23.september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
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:	807.67	33.51	13.41	87.25	26.9	30.663	1.272
Teisipäev 24.september								
Köögiviljapüreesupp lõhega	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Saiakrutoonid	20	83	3.2	0.296	11.34	0.684	1.83	0.304
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
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	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:	713.8	36.07	17.706	64.74	33.344	28.33	2.271
Kolmapäev 25.september								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
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	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:	752.67	21.585	10.997	105.44	49.26	32.303	1.374
Neljapäev 26.september								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
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:	854.07	25.85	8.05	120.12	48.122	31.953	1.722
Reede 27.september								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
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:	729.72	42.01	13.29	75.5	42.687	29.323	1.113