

# 30. SEPTEMBER - 4. OKTOOBER

## JÕHVI PÕHIKOOL

### KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 30. september	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kana strogonov	100	126	6.38	1.5	5.07	1.82	11.9	0.484
Värske salat keskmine	100	53.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
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:		744.12	15.96	7.574	65.7	29.94	18.013	1.163
Teispäev 1. oktoober								
Seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
Hapukoore	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kreemisaiake	75	265	6.3	45	2	15	6.1	0.7
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
Koolilõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		769.4	27.54	54.56	52.83	40.9	30.29	2.536
Kolmapäev 2. oktoober								
Kalarisoto kõõgiviljadega	250	525	35.75	16.6	35.25	5.62	14.22	0.011
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	100	53.57	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
KOKKU:		954.07	48.85	22.18	99.87	52.76	25.673	1.606
Neljapäev 3. oktoober								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Värske salat keskmine	100	53.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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	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
Kooliporgand	50	9.72	0.06	0	0	0	1.68	1.62
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
KOKKU:		755.99	21.655	10.674	99.79	59.29	36.063	3.68
Reede 4. oktoober								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
Viinerid 2tk	50	111	9	3.25	2	0.1	5.5	0.9
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Värske salat keskmine	100	53.57	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:		683.92	24.5	12.61	71.28	39.289	27.627	1.956