

25.NOVEMBER - 29.NOVEMBER
 JÕHVI PÕHIKOOL
 KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 25.november	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
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
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
KOKKU:		609.87	26.475	13.53	58.24	24.94	31.623	1.961
Teispäev 26.november								
Kana-kartuli- riisisupp	250	196.25	4.5	0.6	21.9	1.29	16.2	0.15
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
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
KOKKU:		673.25	27.57	14.39	65.31	31.54	38.34	1.388
Kolmapäev 27.november								
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	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:		865.97	32.3	10.868	112.6	59.892	21.877	1.546
Neljapäev 28.november								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
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
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
KOKKU:		790.87	29.6	11.25	100.49	53.55	27.103	1
Reede 29.november								
Kalarisoto köögiviljadega	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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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
KOKKU:		888.77	49.42	22.28	69.47	30.05	24.213	1.623