

9. DETSEMBER - 13. DETSEMBER

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 9. detsember	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pilaff kanalihaga	250	350	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17
Külm kaste	50	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
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:		853.17	24.2	9.012	110.62	23.11	39.503	1.843
Teisipäev 10. detsember								
Köögiviljapürees upp 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
Karamellikissell	100	84.9	1.84	1.34	14.8	10.7	2.31	0.086
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
KOKKU:		624.4	20.01	7.55	83.32	50.194	23.93	2.094
Kolmapäev 11. detsember								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa- hakkliahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Joogjogurt	200	164	5	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
KOKKU:		726.92	26.765	12.27	87.78	54.46	29.533	1.741
Neljapäev 12. detsember								
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
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		728.32	16.81	8.08	109.75	54.91	30.733	1.225
Reede 13. detsember								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.003
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	108.3	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
Paprikaviilud (PRIA)	50	14	0.1	0.05	2.25	2.25	0.55	0.001
KOKKU:		684.32	26.32	12.52	73.89	51.94	33.103	1.389