

# 6. JAANUAR - 10. JAANUAR JÕHVI PÕHIKOOL KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 6.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Makaronid	150	222	4.69	0.394	57.8	0.262	0.014	0
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Porgandi- ananassisalad	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
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:	920	38.92	12.498	102.27	27.812	25.385	1.144
Teispäev 7.jaanuar								
Borš sealihaga	250	156	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pannkook	65	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
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:	565.7	18.97	7.455	69.95	36.365	25.07	1.898
Kolmapäev 8.jaanuar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Böfstrooganov veiseliha	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
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:	732.75	23.76	10.34	92.87	51.72	33.16	1.072
Neljäpäev 9.jaanuar								
Lõhe- kõõgiviljaroog	250	295	18.02	8.67	15.2	8.87	16.87	0.402
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Riivitud peet (PRIA)	50	20.4	0.1	0.02	3.45	3.4	0.8	0.05
Koolikurk	50	4.9	0	0	0.7	0.7	0.35	0.003
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
Kooliploom	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
	KOKKU:	743.22	29.45	12.62	87.78	62.83	28.5	1.878
Reede 10.jaanuar								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
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
	KOKKU:	709.47	18.415	8.687	89.73	38.65	30.573	1.498