

# 13. JAANUAR - 17. JAANUAR

## JÕHVI PÕHIKOOL

### KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 13. jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
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	0.115
Hiinakapsa- maisi- paprिकासalat	100	75.8	4.32	0.66	6.88	4.04	1.78	0.242
Kooliploom	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
Kohv	200	199.5	7.7	2.71	21.45	0	6.2	0.092
Koolipiim/keefi r 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:	848.47	48.76	12.55	95.18	30.077	53.16	1.55
Teispäev 14. jaanuar								
Lõheseljanka	250	290	18.15	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Karamellikissell	100	84.9	1.84	1.54	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/keefi r 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:	697.5	31.94	10.68	67.12	42.3	52.69	2.161
Kolmapäev 15. jaanuar								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefi r 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:	723.35	15.98	6.5	110.44	55.57	30.435	1.059
Neljapäev 16. jaanuar								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Hakk-kotlet	100	312	24.4	7.26	9	0.864	14.1	0.306
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefi r 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:	896.05	34.025	12.407	115.42	49.603	30.204	1.275
Reede 17. jaanuar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Tomatine kanakaste	100	117	5.15	2.92	4.46	1.45	13.5	0.292
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/keefi r 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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
	KOKKU:	670.47	18.48	10.464	88.02	47.62	34.403	1.522