

20. JAANUAR - 24. JAANUAR
 JÕHVI PÕHIKOOL
 KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 20.jaanuar	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	4.52	0.25	0.19	0.51
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.05
Porgandi- ananassisalad	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
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:	722.4	18.02	5.182	92.175	26.055	32.92	2.885
Teispäev 21.jaanuar								
Hernesupp sealihaga	250	322.5	12.97	2.62	27.5	2.16	20.3	0.15
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Õuna- mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.57	0.01
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:	690.3	25.078	9.155	78.01	30.34	32.51	1.326
Kolmapäev 22.jaanuar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Viinerikaste	100	202	16.1	6.1	6.49	1.72	7.76	1.09
Peedi- küüslaugu- majosalad	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
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
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.003
	KOKKU:	643.05	26.54	10.233	72.12	31.2	24.5	2.41
Neljapäev 23.jaanuar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	5.57	0.37
Kapsa- hakklühahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
Tomati- kurgisalat	100	16.1	0.158	0	2.44	2.39	0.68	0.007
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:	685.2	21.973	9.024	96.57	62	21.69	1.343
Reede 24.jaanuar								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
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:	820.47	24.515	9.987	112.28	40.319	34.747	2.272