

# 27. JAANUAR - 31. JAANUAR

## JÕHVI PÕHIKOOL

### KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 27.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Mulgipuder sealihaga	250	317.5	10.12	3.1	42	2.925	12.67	0.096
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
V.salat	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
Piim	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
Porgand	50	9.72	0.06	0	0	0	1.68	1.62
	KOKKU:	667.79	24.69	8.88	80.42	24.065	25.993	3.547
Teispäev 28.jaanuar								
Värskekapsasup p kanalihaga	250	155.5	5.67	0.495	15.1	5.77	9.6	0.152
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pannkoogid	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Keedis	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
Piim	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
Sipsiku ploomid	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
Lillkapsas	50	8.67	0.06	0	1.548	0.63	0.48	0.005
	KOKKU:	630.74	21.03	7.363	81.138	41.93	25.69	1.976
Kolmapäev 29.jaanuar								
seenerisoto/kan arisoto köögivilj.	250	292.5	5.775	0.47	5.75	5.75	6.32	0.05
V.salat	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
Piim	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
Arabella apelsinid	50	21.35	0.05	0	4.25	4.1	0.55	0.006
Porgand	50	9.72	0.06	0	0	0	1.68	1.62
	KOKKU:	690.24	14.095	5.33	70.3	54.74	19.813	2.761
Neljapäev 30.jaanuar								
Ahjukartulid	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
V.salat	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
Piim	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
Kompotijook	200	376	0.354	0.088	89.6	88.6	0.976	0.008
	KOKKU:	1000.17	26.964	8.478	159.1	113.94	24.009	2
Reede 31.jaanuar								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
V.salat	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Arabella apelsinid	50	21.35	0.05	0	4.25	4.1	0.55	0.006
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Piim	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
Lillkapsas	50	8.67	0.06	0	1.548	0.63	0.48	0.005
	KOKKU:	568.19	22.5	10.01	45.35	32.78	26.273	1.277