

10. VEEBRUAR - 14. VEEBRUAR JÕHVI PÕHIKOOL KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 10.veebruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	miljest Kül.rasv	Süsivesikud	miljest suhkrud	Valgud	Soola ekv
Torukujulised makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Punane hakklikaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
Kodune tomatikurgisalat	100	16.1	0.158	0	2.44	2.39	0.68	0.007
Porgand heaks snäkiks	30	9.72	0.06	0	0	0	1.68	1.62
Õuna amps	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Turgutuseks kohv	200	199.5	7.7	2.71	21.45	0	6.2	0.092
Piim/keefir	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:	931.17	38.118	11.924	103.34	30.282	28.514	3.075
Teisipäev 11.veebruar								
Punane seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.55	0.67
Tilk hapukoort ka peale	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Magus roosa söörik	23	88.32	4.83	2.76	9.89	4.37	0.92	0.22
Kodune kirsikissell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Piim/keefir	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
Õuna amps	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	699.82	24.75	12.42	89.92	56.47	25.19	1.906
Kolmapäev 12.veebruar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Veiselihast asu	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Mahlane porgandi-ananassisalad	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Tomatisektor	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
Punane morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/keefir	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
Apelsini värskendav amps	50	21.35	0.05	0	4.25	4.1	0.55	0.006
	KOKKU:	653.5	15.4	5.37	97.65	55.24	27.01	1.342
Neljapäev 13.veebruar								
Punase lõhe-köögiviljaroog	250	295	18.02	8.67	15.2	8.87	16.87	0.402
Kodune valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Punapeedi küüslaugumajosalat	50	27.4	0.98	0.302	3.27	3.21	0.82	0.079
Tomatisektor	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
Punane morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/keefir	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:	711.45	28.25	14.052	81.69	60.249	29.354	1.431
Reede 14.veebruar								
Pilaff kanalihaga	250	330	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17
Külm kaste	30	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
Moosipall	30	103.75	6	2.75	11	4.75	1.375	0.175
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	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:	884.62	26.84	11.612	116.83	43.94	39.498	2.07