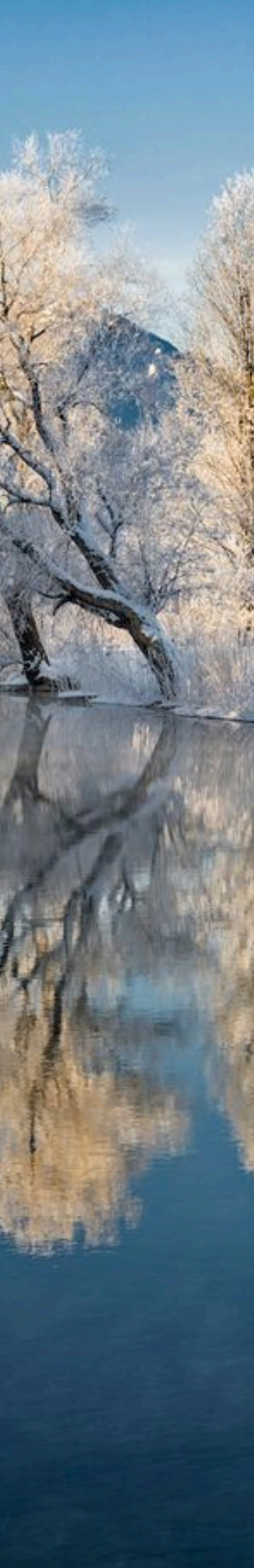

17.VEEBRUAR-21.VEEBRUAR
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

MENÜÜ

Esmaspäev 17.veebruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
Porgandi-värskekapsasalat	50	20	0.62	0.073	2.49	2.36	0.454	0.2
Värske kurk	50	4.9	0	0	0.7	0.7	0.35	0.003
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	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:	764.1	20.035	8.98	104.15	23.77	34.684	1.501
Teisipäev 18.veebruar								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pirukas suitsulihaga	30	135.6	7.8	2.97	1.29	0.72	3.48	0.54
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
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	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:	659.75	27.47	10.78	60.02	26.87	27.12	1.826
Kolmapäev 19.veebruar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa-hakklihahautis	150	225	17.4	5.11	5.59	5.43	10.27	0.08
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Porgandi-ananassisalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
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	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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	808.35	29.525	11.05	96.545	62.765	24.48	2.419
Neljapäev 20.veebruar								
Kalarisoto köögiviljadega	250	525	35.75	16.6	35.25	5.62	14.22	0.011
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Hiinakapsa-maisi-paprikasalat	50	37.9	2.16	0.33	3.44	2.02	0.89	0.121
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	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:	1008.6	49.16	20.864	111.91	62.33	26.24	1.554
Reede 21.veebruar								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
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	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:	814.47	33.25	13.434	83.21	38.382	22.877	1.088
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								