25.VEEBRUAR-28.VEEBRUAR
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

MENÜÜ

Esmaspäev 24.veebruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
EESTI VABARIIGI AASTAPÄEV								
Teisipäev 25.veebruar								
Hakklihasupp	250	239.75	17.15	4.925	10.3	2.34	10.1	0.417
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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
	KOKKU:	767.4	30.86	11.593	94.93	60.95	25.22	1.996
Kolmapäev 26.veebruar								
Borš sealihaga	250	136	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kreemisaiake	75	265	6.3	45	2	13	6.1	0.7
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
	KOKKU:	778.5	20.71	51.877	75.06	65.075	26.57	1.732
Neljapäev 27.veebruar								
Kana-nuudlisupp	250	181.75	6.2	0.602	19.45	2.13	10.97	0.012
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kreemisaiake	75	265	6.3	45	2	13	6.1	0.7
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
	KOKKU:	824.25	23.06	51.892	80.26	60.58	27.72	1.642
Reede 28.veebruar								
Kartulisalat	150	190.5	11.95	4.41	15.9	3.84	4.305	0.807
Frankfurt viiner 1tk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45
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:	684.72	33.21	13.482	58.08	38.06	23.095	3.076
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								