10-14.MÄRTS 2025
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

MENÜÜ

Esmaspäev 10.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
GuljaŠŠ	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Värskekapsa-kurgisalat	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
Rohelise sibula s. hapukoorega	50	40.25	3.14	2.11	2.19	2.15	1.47	0.017
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:	799.8	47.96	14.035	85.9	24.697	33.037	1.126
Teisipäev 11.märts								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Böfstrooganov veiselihast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
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
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:	668.25	27.08	10.82	69.41	28.69	32.39	1.423
Kolmapäev 12.märts								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Porgandi-majoneesisalat	100	55.7	3.3	0.22	4.66	4.38	0.84	0.212
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
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:	749.5	18.16	6.65	111.81	55.84	30.45	1.262
Neljapäev 13.märts								
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
Värske salat keskmine	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
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	701.87	13.715	7.847	113.06	52.91	29.153	1.397
Reede 14.märts								
Lõheseljanka	250	290	18.13	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
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:	919.3	50.14	23.3	60.95	45.87	40.32	2.011
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								