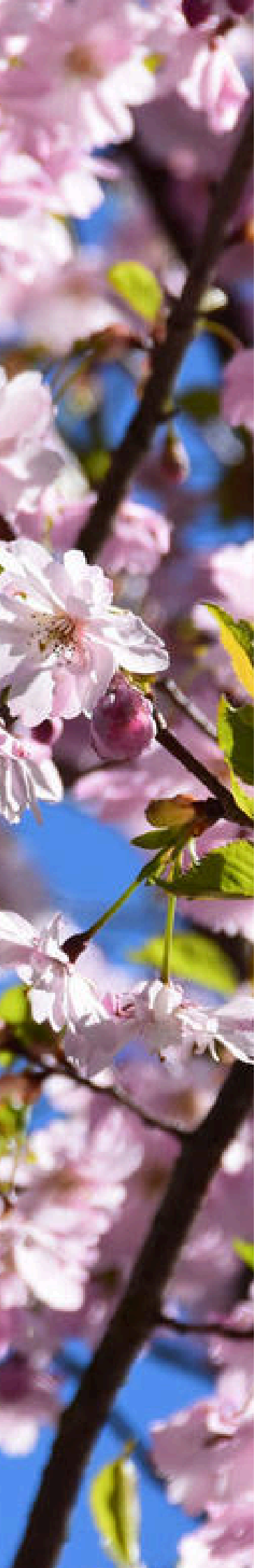

17-21.MÄRTS 2025
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

MENÜÜ

Esmaspäev 17.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Tatrapada kanaga	250	200.25	3.97	0.297	24.57	3.55	14.52	1.17
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
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:	706.32	19.93	7.871	90.27	33.49	32.533	2.333
Teisipäev 18.märts								
Lõhe-köögiviljaroog	250	295	18.02	8.67	15.2	8.87	16.87	0.402
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Riivitud peet (PRIA)	50	20.4	0.1	0.02	3.45	3.4	0.8	0.05
Värskekapsa-kurgisalat	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
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:	636.7	31.24	12.855	56.29	32.64	28.527	2.112
Kolmapäev 19.märts								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
Porgandi-majoneesisalat	100	55.7	3.3	0.22	4.66	4.38	0.84	0.212
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:	842.8	33.55	9.434	104.86	53.022	20.844	1.582
Neljapäev 20.märts								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	711.82	14.965	6.227	114.02	54.53	27.603	1.588
Reede 21.märts								
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
Karamellikissell	100	84.9	1.84	1.34	14.8	10.7	2.31	0.086
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
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:	643.4	19.7	10.677	74.12	56.145	25.9	1.029
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								