

24.-28.MÄRTS 2025

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmapäev 24.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kanapasta	300	405	10.32	3.86	52.8	3.32	23.36	0.16
Hiinakapsa-kurgi- tomatisalat	100	58.6	2.25	0.21	2.81	2.79	1.3	0.028
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/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:		776.7	18.83	7.28	113.66	50.8	34.65	1.097
Teisipäev 25.märts								
Ühepajatoit sealihaga	300	312	16.41	6.06	19.56	10.2	19.29	0.2
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/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:		759.18	24.04	10.194	90.525	66.685	30.86	2.227
Kolmapäev 26.märts								
Kartulipüree	200	187.5	5.14	3.2	29.6	3	4.76	0.49
Kapsa- hakkliahautis	150	225	17.4	5.11	5.59	5.43	10.27	0.08
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/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:		807.68	29.87	12.344	104.51	63.27	26.25	1.567
Neljapäev 27.märts								
Riis	200	260	0.5	0.89	57.6	0.76	5.92	0.025
Koorene kalakaste	200	260	8.26	0.56	40.2	1.55	4.92	0
Peedi-küüslaugu- majosalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
Kirsikssell	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Piim/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:		926.6	17.08	5.563	165.4	51.62	22.74	1.178
Reede 28.märts								
Kana-nuudlisupp	300	218.1	7.44	0.723	23.34	85.2	13.17	0.015
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Maasikatarretis	150	85.1	0.108	0.01	16.95	16.05	2.95	0.015
Vahukoor	20	69.6	6.84	4.46	1.568	1.568	0.438	0.017
Õun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Piim/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:		794.25	29.238	14.043	96.578	143.598	31.978	1.107
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								