

31. MÄRTS - 4. APRILL 2025

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 31.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
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
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	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	50	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:	704.57	40.31	10.58	92.83	53.897	23.283	1.185
Teisipäev 1.aprill								
Kanarisoto kõõgiviljadega	250	292.5	5.775	0.47	5.75	3.75	6.32	0.05
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Kaalika- ananassisalad	100	44.1	0.18	0.011	8.65	8.34	0.932	0.013
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	50	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:	732.1	17.105	4.411	76.77	57.03	17.432	1.482
Kolmapäev 2.aprill								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Pihv	42	94.08	5.88	2.98	3.52	1	6.72	0.63
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
Paprikaviilud	50	14	0.1	0.05	2.25	2.25	0.55	0.001
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
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	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:	679.78	17.05	8.304	102.98	61.779	24.679	1.603
Neljapäev 3.aprill								
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
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Mais	50	23.13	0.45	0.09	3.75	1.761	0.63	0.127
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	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:	738.4	32.6	10.954	80	26.603	21.857	1.659
Reede 4.aprill								
Koorene kalasupp	250	228.75	16.55	3.22	4.57	3.55	14.27	0.1
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
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	50	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:	816.05	42.5	19.37	64.64	49.88	40.99	1.232
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								