

7-11.APRILL 2025

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 7.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Küpsetatud broilerikints	100	156	5.56	1.49	4.32	0.88	26.6	0.321
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Porgandi- ananassisalat	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
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:		707.4	19.865	7.301	90.01	28.919	43.195	1.587
Teisipäev 8.aprill								
Lõhepasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Kooli lillkapsas	50	8.67	0.06	0	1.548	0.63	0.48	0.005
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:		712.84	16.87	8.08	105.848	50.29	31.213	1.23
Kolmapäev 9.aprill								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
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
Mais	30	23.13	0.45	0.09	3.75	1.761	0.63	0.127
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	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	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:		725.95	19.98	8.29	104.11	56.511	28.883	2
Neljapäev 10.aprill								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
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:		696.57	15.74	6.89	97.035	53.785	27.633	2.51
Reede 11.aprill								
Seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Õuna- mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
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:		669.35	23.418	11.845	70.64	46.75	28.34	1.52
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								