

19. MAI - 23. MAI 2025

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmapäev 19.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Kurzeme strooganov sealihast	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
Kodujuust	50	51.5	2.2	1.41	1.25	1.25	6.65	0.438
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	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:	683.7	11.09	4.894	46.19	31.85	18.405	1.593
Teisipäev 20.mai								
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	30	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
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:	795.9	18.455	7.101	116.21	54.919	43.005	1.351
Kolmapäev 21.mai								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Peedi-küüslaugu- majasalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
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:	742.9	25.085	12.283	93.84	59.16	31.95	1.707
Neljapäev 22.mai								
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
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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:	747.27	31.12	14.25	84.92	60.01	28.473	1.998
Reede 23.mai								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
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
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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:	728.8	24.39	11.51	92.92	55.8	30.59	1.285
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								