

22.JAANUAR - 26.JAANUAR

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 22.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pilaff kanalihaga	250	330	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Peedi-küüslaugu- majosalat	100	54.9	1.97	0.605	6.55	6.42	1.64	0.157
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	45	99	0.495	0.045	20.1	1.57	2.34	0.45
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Kooliporgand	30	9.72	0.06	0	1.68	0	1.68	1.62
KOKKU:		917.22	24.445	7.98	123.3	27.86	42.33	3.594
Teisipäev 23.jaanuar								
Lõheseljanka	250	290	18.13	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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	45	99	0.495	0.045	20.1	1.57	2.34	0.45
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
KOKKU:		875.6	48.265	21.055	68.47	39.15	58.38	2.506
Kolmapäev 24.jaanuar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	5.57	0.37
Böfstrooganov veiseliha	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
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	45	99	0.495	0.045	20.1	1.57	2.34	0.45
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
KOKKU:		795.6	27.9	12.655	100.31	56.21	31.965	1.579
Neljapäev 25.jaanuar								
Pasta	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
Hiinakapsa- maisi- paprakasalat	50	37.9	2.16	0.33	3.44	2.02	0.89	0.121
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	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	45	99	0.495	0.045	20.1	1.57	2.34	0.45
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
KOKKU:		868.95	32.725	9.559	112.09	52.892	21.974	1.644
Reede 26.jaanuar								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Sealihastroogano v	100	185	14.7	5.15	2.05	1.31	10.8	0.284
Tomati- kurgisalat	100	16.1	0.158	0	2.44	2.39	0.68	0.007
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	45	99	0.495	0.045	20.1	1.57	2.34	0.45
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.003
KOKKU:		722.9	40.773	10.935	88.28	44.147	30.41	1.487