

12.VEEBRUAR-16.VEEBRUAR JÕHVI PÕHIKOO L MENÜÜ KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

Esmaspäev 12.veebbruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Koolitomat	100	20	0.3	0	3.5	3.4	0.6	0.0063
Kooliploom	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
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
KOKKU:		911.92	28.295	12.535	113.56	30.31	42.43	1.6073
Teispäev 13.veebbruar								
Hernesupp sealihaga	250	322.5	12.97	2.62	27.5	2.16	20.3	0.15
Vastlakukkel vahukoorega	60	200.4	8.82	4.2	25.56	8.04	4.05	0.28
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		824.65	29.625	10.245	97.06	34.67	35.31	1.725
Kolmapäev 14.veebbruar								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Koolikurk	100	9.8	0	0	1.4	1.4	0.7	0.006
Mini maasikasõõrik	23	88.32	4.83	2.76	9.89	4.37	0.92	0.22
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:		850.22	30.445	12.475	108.13	53.95	32.68	2
Neljapäev 15.veebbruar								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Peedi-küüslaugu- majosalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
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
Paprikaviilud (PRIA)	50	14	0.1	0.05	2.25	2.25	0.55	0.001
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		719.15	22.165	8.928	95.3	67.64	29.03	1.387
Reede 16.veebbruar								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Koolitomat	100	20	0.3	0	3.5	3.4	0.6	0.0063
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
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	20	53.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
KOKKU:		821.1	40.115	9.073	113.78	56.077	31.44	2.0383