

4. MÄRTS - 8. MÄRTS
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 4.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pasta	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Bolognese hakklühakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
Peedi- küüslaugu- majosalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Koolipiim/keefi r 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:		896.8	18.9	9.092	106.625	40.595	48.203	2.735
Teisipäev 5.märts								
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	53.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Koolipiim/keefi r 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
Küpsis	20	87	2.6	1.06	14.2	4.6	1.58	0.08
KOKKU:		762.65	24.275	10.225	102.61	50.1	28.37	1.621
Kolmapäev 6.märts								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Paneeritud kalaburgeripihv	62	129.58	4.96	0.434	14.26	0.93	6.2	0.62
Porgandi- ananassisalat	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.574	0.038
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Koolipiim/keefi r 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:		793.48	21.6	8.397	122	66.229	23.115	2.151
Neljapäev 7.märts								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Böfstrooganov veiseli hast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värske salat keskmine	100	53.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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/keefi r 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:		780.52	25.625	11.955	100.42	54.7	33.013	1.389
Reede 8.märts								
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
Värske salat keskmine	100	53.57	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
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Koolipiim/keefi r 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:		824.47	18.9	9.092	106.625	40.595	48.203	2.735