

18.MÄRTS-22.MÄRTS  
JÕHVI PÕHIKOOL  
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 18.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Makaronid hakklühaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Porgandi- ananassisalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Koolikurk	50	4.9	0	0	0.7	0.7	0.35	0.003
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
KOKKU:		764.1	22.295	6.125	103.46	28.402	32.26	1.456
Teispäev 19.märts								
Borš sealihaga	300	163.2	4.62	0.704	17.1	7.95	11.78	0.122
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Maasikatarretis	100	55.4	0.072	0.007	11.5	10.7	1.97	0.01
Vahukoor	20	69.6	6.84	4.46	1.568	1.568	0.438	0.017
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
Koolilõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		744.65	26.547	14.036	91.388	61.528	30.388	1.359
Kolmapäev 20.märts								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Koolitomat	100	20	0.3	0	3.5	3.4	0.6	0.0063
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:		791.85	20.35	9.412	115.14	51.99	34.46	1.3623
Neljapäev 21.märts								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kapsa- hakklühautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
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	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	50	9.72	0.06	0	1.68	0	1.68	1.62
KOKKU:		723.29	23.89	10.685	99.71	57.29	24.293	3.283
Reede 22.märts								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	5.42	1.779	1.374	0.038
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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
KOKKU:		770.52	39.455	9.935	99.78	41.206	34.027	2.407

