

25. MÄRTS - 29. MÄRTS JÕHVI PÕHIKOOI KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 25.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	774.67	25.01	12.905	94.01	29.12	35.213	1.976
Teisipäev 26.märts								
Köögiljapüreesupp lõhega	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Küpsisepuru	10	43.4	1.3	0.55	7.1	2.3	0.79	0.04
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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
		687.3	27.535	13.559	73.6	44.32	32.6	1.947
Kolmapäev 27.märts								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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:	737.17	16.975	8.095	111	50.19	31.513	1.375
Neljapäev 28.märts								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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:	800.67	29.765	11.265	102.09	50.08	27.733	
Reede 29.märts								
Pilaff sealihaga	250	427.5	16.97	4.75	51.5	4.5	16.12	0.14
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	873.12	29.635	12.185	114.41	47.25	32.933	1.505

