

15. APRILL - 19. APRILL  
 JÕHVI PÕHIKOO  
 KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 15. aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Porgandi-ananassisalad	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	801.08	34.24	12.81	84.63	25.3	30.17	1.213
Teisipäev 16. aprill								
Kana-nuudlisupp	250	181.75	6.2	0.602	19.45	2.13	10.97	0.012
Hapukoor	20	44.4	4.5	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
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
		739.2	28.142	13.969	89.838	57.378	27.4	1.091
Kolmapäev 17. aprill								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Külm kaste	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
Värskekapsa-kurgisalad	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	851.58	25.43	7.255	120.46	48.452	31.797	1.639
Neljapäev 18. aprill								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kapsa-hakklihahautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Porgandi-ananassisalad	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Kirsikssell (PRIA)	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
Koolipiim/keefir keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
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:	723.3	35.11	7.25	99.485	57.852	20.7	2.116
Reede 19. aprill								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Peedi-küüslaugu-majosalad	50	27.4	0.98	0.302	3.27	3.21	0.82	0.079
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
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:	714.93	27.155	12.202	85.8	49.87	27.67	1.766