

27. MAI - 31. MAI  
**JÕHVI PÕHIKOOL**  
 KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 27.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kalarisoto kõögiviljadega	250	525	35.75	16.6	35.25	5.62	14.22	0.011
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värsk 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/keefi r keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	30	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
Koolioun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	1072.32	56.5	24.89	100.57	32.01	31.823	1.684
Teisipäev 28.mai								
Kana-kartuli- riisisupp	250	196.25	4.5	0.6	21.9	1.29	16.2	0.15
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Mini maasikasõõrik	23	88.32	4.83	2.76	9.89	4.37	0.92	0.22
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	30	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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
	KOKKU:	729.17	24.28	12.214	91.21	50.24	33.14	1.43
Kolmapäev 29.mai								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Böfstrooganov veiselihast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värsk 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/keefi r keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	30	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:	723.37	25.46	11.94	88.27	48.92	32.233	1.239
Neljapäev 30.mai								
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
Värsk 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/keefi r keskmine	200	108.3	5.04	3.08	9.15	16.94	6.58	0.375
Leib	30	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:	767.67	29.6	11.25	95.39	49.55	26.953	1
Reede 31.mai								
Riis	150	195	0.575	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kana stroganov	100	126	6.58	1.5	5.07	1.82	11.9	0.484
Riivitud peet (PRIA)	100	40.8	0.2	0.04	6.9	6.8	1.6	0.1
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	30	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
Koolioun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	740.85	17.505	7.177	109.13	49.21	32.7	1.642