

# 8. JAANUAR - 12. JAANUAR

## JÕHVI PÕHIKOOL

### KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



• Esmaspäev 8.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Tomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
Värskekapsa- kurgisalat	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
Kohv	200	199.5	7.7	2.71	21.45	0	6.2	0.092
Piim/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:	806.45	21.54	7.337	111.49	24.74	34.047	1.648
• Teisipäev 9.jaanuar								
Hakklihasupp	250	239.75	17.15	4.925	10.3	2.34	10.1	0.417
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
Moos	20	53.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
Piim/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
Õun	100	48.3	0	0	10.9	10.5	0	0
	KOKKU:	760.2	32.435	11.808	86.33	45.98	26.19	2.382
• Kolmapäev 10.jaanuar								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Guljašš	100	206	15.2	5.97	4.94	1.5	12	0.113
Porgandi- värskekapsa- sala t	100	40	1.24	0.146	4.98	4.73	0.909	0.4
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/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
Õun	100	48.3	0	0	10.9	10.5	0	0
	KOKKU:	772.45	38.015	9.341	109.57	62.877	26.619	1.576
• Neljapäev 11.jaanuar								
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- majosalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
Morss	200	105.4	0.05	0	26.2	26	0.05	0.014
Piim/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
Pirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	735.9	23.05	9.138	103.85	61.18	24.02	1.777
• Reede 12.jaanuar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Bõfstrooganov veiseliha	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Tomati- kurgisalat	100	16.1	0.158	0	2.44	2.39	0.68	0.007
Kakao	200	127.2	4.34	2.56	16.66	16.08	4.82	0.144
Piim/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	76.32	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	760.7	28.123	12.865	152.64	39.72	37.19	1.35

