

15.JAANUAR -19.JAANUAR

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 15.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Porgandi- majoneesisalat	50	27.85	1.65	0.11	2.33	2.19	0.42	0.106
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
Ketsup	20	18.18	0.002	0.002	4.26	4.26	0.208	0.454
KOKKU:		1007.38	28.777	8.617	129.185	33.547	38.398	2.854
Teisipäev 16.jaanuar								
Kana-nuudlisupp	250	181.75	6.2	0.602	19.45	2.13	10.97	0
Hapukoor	20	44.4	4.5	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Küpsisepuru	10	43.4	1.3	0.53	7.1	2.3	0.79	0.04
Banaaniviilud	25	22.65	0.05	0.002	5.075	4.525	0.3	0
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
KOKKU:		757.8	30.785	14.939	81.735	39.735	34.98	1.428
Kolmapäev 17.jaanuar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Kurzeme strooganov sealihast	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518
Hiinahapsa- kurgisalat	100	53.4	2.17	0.342	1.88	1.88	1.19	0.024
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
Kooliõun	100	48.3	0	0	10.9	10.5	0	0
KOKKU:		782.5	25.75	10.507	104.27	61.44	29.23	1.971
Neljapäev 18.jaanuar								
Kalarisoto köögiviljadega	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
Hiinakapsa- maisi- paprikasalat	50	37.9	2.16	0.33	3.44	2.02	0.89	0.121
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:		991.4	49.225	20.875	107.76	53.11	26.07	1.701
Reede 19.jaanuar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
Rohelise sibula s. hapukoorega	50	40.25	3.14	2.11	2.19	2.15	1.47	0.017
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
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	58.94	0.71	1.8	0.22
KOKKU:		713.55	21.485	9.875	140.53	41.4	35.23	1.611