

29.JAANUAR -02.VEEBRUAR

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNATOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 29.jaanuar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
Peedi- küüslaugu- majasalat	100	54.9	1.97	0.603	6.55	6.42	1.64	0.157
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:		850.3	21.55	9.525	119.31	31.66	36.45	1.606
Teisipäev 30.jaanuar								
Rassolnik sealihaga	250	178.75	9.7	2.42	13.87	2.92	7.92	0.297
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Maasikatarretis	100	55.4	0.072	0.007	11.3	10.7	1.97	0.01
Vahukoor	20	69.6	6.84	4.46	1.568	1.568	0.438	0.017
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
KOKKU:		671.05	28.847	13.396	76.198	44.218	22.548	1.64
Kolmapäev 31.jaanuar								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Porgandi- ananassisalat	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
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:		765.6	22.5	6.719	109.07	55.47	27.841	2.493
Neljapäev 1.veebruar								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Küpsetatud poolkoib	110	129.8	5.06	1.32	8	8	21.12	0.19
Kooli lillkapsas	30	8.67	0.06	0	1.548	0.63	0.48	0.005
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
KOKKU:		752.92	32.805	5.339	115.708	66.937	37.075	1.778
Reede 2.veebruar								
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Pasta	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Koolikurk	100	9.8	0	0	1.4	1.4	0.7	0.006
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
KOKKU:		823.7	32.305	11.899	98.36	38.822	24.884	1.288