

05.VEEBRUAR-09.VEEBRUAR
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 5.veebruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
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
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
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
KOKKU:		813.85	29.98	11.845	89.325	28.435	27.99	2.597
Teisipäev 6.veebruar								
Köögiviljapürees upp lõhega	250	135	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.3	10.8	10.8	11.3	0.072
Moos	20	35.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
Tee	200	16.9	1.46	0.2	0	0	0.24	0.25
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
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.003
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		678.2	26.185	13.025	74.56	50.56	31.72	1.929
Kolmapäev 7.veebruar								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
Riivitud porgand (PRIA)	100	32.4	0.2	0	5.6	0	5.6	5.4
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	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
KOKKU:		688.1	14.005	4.695	105.27	53.44	34.79	6.966
Neljapäev 8.veebruar								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Porgandi- anansissalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Kreeka salat	50	33.7	2.26	1.03	1.38	1.27	1.63	0.39
Kooliploom	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
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
Kirsiksell (PRIA)	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
KOKKU:		726.27	32.295	6.595	110.14	55.137	27.61	1.952
Reede 9.veebruar								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
Koolikurk	100	9.8	0	0	1.4	1.4	0.7	0.006
Ketsup	20	18.18	0.002	0.002	4.26	4.26	0.208	0.454
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
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:		903.28	28.357	8.977	120.69	42.192	37.138	2.286

