



19.VEEBRUAR - 23. -VEEBRUAR

JÕHVI PÕHIKOO

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE

MENÜÜ

Esmaspäev 19.veebbruar	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pilaff sealihaga	250	427.5	16.97	4.75	51.5	4.5	16.12	0.14
Külm kaste	30	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske 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/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:	1007.82	37.885	13.055	123.52	31.42	34.503	1.963
Teisipäev 20.veebbruar								
Borš sealihaga	250	136	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
Moos	20	33.6	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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	701.35	29.685	15.712	75.88	46.235	28.06	1.697
Kolmapäev 21.veebbruar								
Pasta	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Böfstrooganov veiselihtast	100	237	16.5	6.96	5.32	1.88	16.5	0.139
Värske 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/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:	858.67	29.565	12.229	110.12	49.562	28.557	1.374
Neljapäev 22.veebbruar								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Värske 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/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:	831.67						
Reede 23.veebbruar								
Eesti Vabariigi aastapäeva tähistamine õues								