

11. MÄRTS - 15. MÄRTS
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 11.märts	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Peedi- küüslaugu- majosalat	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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	831.15	48.095	12.258	94.5	28.427	30.13	1.391
Teispäev 12.märts								
Hernesupp sealihaga	250	322.5	12.97	2.62	27.5	2.16	20.3	0.15
Õuna- mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
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
Pirukas	50	135.6	7.8	2.97	12.9	1.86	3.48	0.54
	KOKKU:	814.5	28.743	9.04	96.85	31.97	36.11	1.995
Kolmapäev 13.märts								
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
Porgandi- ananssisalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
Kirsiksell (PRIA)	200	124	0.14	0.3	29.2	24.2	0.32	0.1
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:	724.8	15.755	5.785	102.995	49.815	27.56	2.599
Neljapäev 14.märts								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.003
Riivitud peet	50	20.4	0.1	0.02	3.45	3.4	0.8	0.05
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
Värske kurk	50	4.9	0	0	0.7	0.7	0.35	0.003
	KOKKU:	726.07	22.195	9.945	96.78	68.79	29.363	1.458
Reede 15.märts								
Lõheseljanka	250	290	18.15	2.85	11.53	4.03	19.48	0.89
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Küpsis	20	87	2.6	1.06	14.2	4.6	1.58	0.08
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:	809.3	35.745	12.775	81.7	44.69	57.26	2.18

