

1. APRILL - 5. APRILL JÕHVI PÕHIKOO KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 1.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Pilaff kanalihaga	250	330	3.45	0.722	50.75	1.97	21.9	0.17
Hiinakapsa- maisi- paprिकासalat	50	37.9	2.16	0.33	3.44	2.02	0.89	0.121
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	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	795.1	19.52	6.972	107.49	22.68	38.93	1.278
Teisipäev 2.aprill								
Sejanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.35	0.67
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Pannkook	63	116.55	3.15	0.378	17.64	5.04	4.41	0.63
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	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Kohuke	38	130.34	8.01	5.62	8.77	8.62	5.73	0.03
		760.74	32.4	15.558	79.97	44.43	34.39	2.515
Kolmapäev 3.aprill								
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Riivitud peet (PRIA)	50	20.4	0.1	0.02	3.45	3.4	0.8	0.05
Kreeka salat	50	33.7	2.26	1.03	1.38	1.27	1.63	0.39
Porgandi- ananassisalat	50	33.4	1.71	0.23	3.61	3.5	0.3	0.03
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	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
Kooliploom	60	27.42	0.18	0	6.06	4.92	0.3	0.004
	KOKKU:	739.72	24.985	9.8	93.94	58.4	24.18	1.939
Neljapäev 4.aprill								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Küpsetatud broilerikints	100	156	5.56	1.49	4.32	0.88	26.6	0.321
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
Peedi-küüslaugu- majosalat	50	27.4	0.98	0.302	3.27	3.21	0.82	0.079
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	30	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
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:	752.42	32.84	8.526	103.46	62.736	43.597	1.527
Reede 5.aprill								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Kurzeme strooganov sealihast	100	194	13.3	4.54	4.54	1.59	13.7	0.518
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	735.17	26.715	12.095	84.65	39.24	34.983	1.898