

8. APRILL - 12. APRILL
JÕHVI PÕHIKOOL
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 8.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.55	1.05
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.005
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
Mandariin	50	21.85	0.05	0	4.58	4.22	0.45	0.005
	KOKKU:	805	28.245	11.085	84.275	35.285	34.09	2.343
Teisipäev 9.aprill								
Hakklihasupp	250	239.75	17.15	4.925	10.3	2.34	10.1	0.417
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Mini maasikasõõrik	25	88.52	4.83	2.76	9.89	4.37	0.92	0.22
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
		732.99	32.72	13.975	85.06	57.08	21.97	1.571
Kolmapäev 10.aprill								
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
Porgandi- majoneesisalat	50	27.85	1.65	0.11	2.33	2.19	0.42	0.106
Paprikaviilud (PRIA)	50	14	0.1	0.05	2.25	2.25	0.55	0.001
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	806.95	20.025	5.937	124.15	52.479	29.674	2.073
Neljapäev 11.aprill								
Makaronid	150	222	4.69	0.394	37.8	0.262	0.014	0
Bolognese hakklihakaste	100	232	19.3	5.61	4.35	3.69	10	0.461
Koolikurk	100	9.8	0	0	1.4	1.4	0.7	0.006
Kooli lillkapsas	30	8.67	0.06	0	1.548	0.63	0.48	0.005
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
	KOKKU:	805.57	30.31	9.214	103.148	50.672	21.184	1.381
Reede 12.aprill								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kana strogonov	100	126	6.38	1.3	5.07	1.82	11.9	0.484
Värskekapsa- õunasalat	100	73.4	4.11	0.58	7.58	7.33	0.637	0.032
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
Moskva saiake	60	175.2	4.99	2.03	27.9	8.88	3.88	0.093
	KOKKU:	874.55	36.355	7.665	91.86	45.377	31.017	1.709