

29. APRILL - 3. MAI
JÕHVI PÕHIKOO
KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 29.aprill	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	50	62.4	4.89	0.72	4.32	0.25	0.19	0.51
Värske salat keskmine	100	35.57	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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	55.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
		856.57	30.07	10.35	116.12	51.64	27.573	1.735
Teispäev 30.aprill								
Köögilijapürees upp lõhega	250	133	7.2	2.3	7	2.95	8.95	0.54
Kohupiimavaht	100	188	11.1	7.5	10.8	10.8	11.3	0.072
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	55.4	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
		751.6	24.75	13.114	97.18	73.81	31.17	1.626
Kolmapäev 1.mai								
KOOLIPÄEVA EI TOIMU!								
Neljapäev 2.mai								
Keedukartul	150	112.05	15.15	0	24	0.927	2.94	0.004
Kapsa- hakklühautis	100	150	11.6	3.41	3.73	3.62	6.85	0.057
Porgandi- ananassisalad	100	66.8	3.42	0.464	7.22	7	0.601	0.064
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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	55.4	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:	780.2	44.08	9.794	93.7	35.487	26.531	1.112
Reede 3.mai								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Riivjuust	20	66.8	5.14	3.38	0	0	5.14	0.32
Värske salat keskmine	100	35.57	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	50	66	0.33	0.03	13.4	1.04	1.56	0.3
Sai	20	55.4	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:	815.97	26.24	14.02	99.86	43.74	40.793	1.676