

6. MAI-10. MAI  
JÕHVI PÕHIKOOI  
KOOI LÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 6.mai	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	5.57	0.37
Kana stroganov	100	126	6.38	1.5	5.07	1.82	11.9	0.484
Värskekapsa- kurgisalat	50	14.3	0.56	0.035	1.47	1.43	0.487	0.005
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
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	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	724.98	25.675	10.475	83.16	25.29	52.727	1.934
Teisipäev 7.mai								
Borš sealihaga	250	136	3.85	0.587	14.25	6.625	9.82	0.102
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
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	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
		730.75	21.95	9.819	99.49	64.365	30.31	1.811
Kolmapäev 8.mai								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Hakk-kotlet	100	312	24.4	7.26	9	0.864	14.1	0.306
Soe valge kaste	30	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Peedi-küüslaugu- majosalat	50	27.4	0.98	0.302	3.27	3.21	0.82	0.079
Värske salat keskmine	50	16.78	0.97	0.82	1.12	1.1	0.63	0.088
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	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:	853.98	36.2	13.582	97.51	51.793	31.384	1.435
Neljäpäev 9.mai								
Makaronid hakklihaga	250	425	12.75	2.47	55.5	0.982	20.5	0.127
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
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	53.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	875.87	30.14	10.61	110.58	38.202	36.723	1.852
Reede 10.mai								
Lõheseljanka	250	290	18.13	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
Karamellikissell	100	84.9	1.84	1.34	14.8	10.7	2.31	0.086
Moos	20	33.6	0	0	8.18	8.12	0.06	0.019
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
	KOKKU:	810.15	30.53	10.48	98.77	73.55	32.5	1.925