

13. MAI - 17. MAI

JÕHVI PÕHIKOO

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 13.mai	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
Paneeritud kala	75	192	8.8	0.63	14.9	1	12.9	1
Soe valge kaste	50	45	2.84	1.87	3.42	1.779	1.374	0.038
Hiinakapsa- maisi- paprिकासalat	50	37.9	2.16	0.33	3.44	2.02	0.89	0.121
Koolitomat	50	10.95	0.15	0	1.75	1.7	0.3	0.003
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:	825.1	43.01	8.75	100.81	26.116	34.544	2.153
Teisipäev 14.mai								
Frikadellisupp	250	211	7.7	1.32	20.67	1.45	12.8	0.12
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Kamakreem	100	230	18	11.7	9.45	7.02	7.22	0.281
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
		754.15	37.67	19.51	68.18	33.17	30.86	1.567
Kolmapäev 15.mai								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Tomatine kanakaste	100	117	5.13	2.92	4.46	1.45	13.3	0.292
Riivitud peet (PRIA)	100	40.8	0.2	0.04	6.9	6.8	1.6	0.1
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	100	46.4	0	0	10.2	8	0.3	0.002
	KOKKU:	732.3	11.965	6.237	112.61	53.51	29.33	1.32
Neljapäev 16.mai								
Ühepajatoit sealihaga	250	260	13.67	5.05	16.3	8.5	16.07	0.17
Porgandi- majoneesisalat	50	27.85	1.65	0.11	2.33	2.19	0.42	0.106
Marineeritud kurk	50	52	0.3	0.1	1.645	1.645	0.35	1.03
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
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
	KOKKU:	718.25	21.98	8.474	88.475	66.075	27.43	2.215
Reede 17.mai								
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
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	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:	842.47	36.49	13.424	92.91	40.922	26.047	1.676