

20. MAI - 24. MAI

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 20.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
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.65	0.095
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
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
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
	KOKKU:	800.02	47.91	13.29	88.6	27.677	29.133	1.261
Teisipäev 21.mai								
Rassolnik sealihaga	250	178.75	9.7	2.42	13.87	2.92	7.92	0.297
Hapukoor	20	44.4	4.3	3.08	0.76	0.76	0.66	0.021
Õuna-mannavaht	100	78.8	0.138	0.025	17.9	8.73	1.37	0.01
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
Kooliõun	50	24.15	0	0	5.45	5.25	0	0
		681	24.688	11.295	86.49	52.43	24.71	1.367
Kolmapäev 22.mai								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Asuu veiselihast	100	135	6.48	1.81	7.34	1.1	11.4	0.379
Värske salat keskmine	100	33.57	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	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
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
	KOKKU:	716.42	21.13	7.14	99.54	50.15	28.403	1
Neljapäev 23.mai								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Koorene kalakaste	100	151	10.8	2.91	5.25	3.29	7.89	0.19
Värske salat keskmine	100	33.57	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	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:	736.82	19.385	7.837	114.2	56	23.593	1.294
Reede 24.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	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:	875.87	30.14	10.61	110.58	38.202	36.725	1.852