

# 3. JUUNI-7. JUUNI JÕHVI PÕHIKOOL KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 3.juuni	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kanapasta	250	357.5	8.6	5.22	44	2.77	19.47	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.275	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	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:	728.52	16.81	8.08	109.75	54.91	50.733	1.225
Teispäev 4.juuni								
Seljanka	250	191.25	9.27	3.07	12.77	3.2	13.55	0.67
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
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	55.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
		718.9	22.98	9.738	97.4	61.81	28.47	2.249
Kolmapäev 5.juuni								
Ahjukartul	150	195	6.19	0.42	30.15	1.16	3.69	0
Kreemine kanakaste	100	191	13	6.07	1.94	1.8	16.6	0.27
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.275	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	55.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	752.67	27.4	11.35	92.39	49.85	31.553	1
Neljapäev 6.juuni								
Kartulisalat	150	190.5	11.95	4.41	15.9	3.84	4.305	0.807
Frankfurt viiner Itk	54	139.32	11.55	3.402	2.97	0.16	5.83	1.45
Kringel	50	193.5	7.75	4.75	26.5	8.45	3.65	0.505
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	55.4	0.84	0.1	9.3	0.71	1.8	0.22
	KOKKU:	856.42	57.51	15.772	103.42	57.14	23.775	3.671