

21-25.APRILL 2025

JÕHVI PÕHIKOOL

KOOLILÕUNA TOITUMISALANE TEAVE



Esmaspäev 21.aprill	GR/ML	KCAL	Rasvad	Kül rasv	Süsivesikud	Suhkrud	Valgud	Soola ekv
Kartulipüree	150	140.7	3.855	2.4	22.2	2.25	3.57	0.37
Hakklihakaste	100	204	16.9	5.72	3.95	1.86	8.63	0.093
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Herned	30	22.44	0.24	0.042	2.31	1.248	1.77	0.229
Banaan	50	45.3	0.1	0.004	10.15	9.05	0.6	0
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
KOKKU:		690.61	30.715	13.226	72.71	35.298	26.023	2.013
Teisipäev 22.aprill								
Riis	150	195	0.375	0.067	43.2	0.57	4.44	0.019
Vormitud kalapala	80	181.6	7.6	0.504	18.88	0.216	8.96	0.8
Värskekapsa- kurgisalat	100	28.6	1.12	0.07	2.94	2.86	0.975	0.01
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
KOKKU:		738.3	15.555	3.851	123.07	48.336	24.365	1.738
Kolmapäev 23.aprill								
Tatar	150	119.7	0.75	0.12	22.65	0.15	4.47	0.015
Viinerikaste	100	202	16.1	6.1	6.49	1.72	7.76	1.09
Ahjujuurikad	50	19.75	0.25	0.05	1.75	1	2.05	0.008
Porgandi- majoneesisalat	100	55.7	3.3	0.22	4.66	4.38	0.84	0.212
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
KOKKU:		730.25	26.66	9.7	93.6	51.94	25.11	2.234
Neljapäev 24.aprill								
Kanapasta	250	337.5	8.6	3.22	44	2.77	19.47	0.14
Värske salat keskmine	100	33.57	1.95	1.65	2.25	2.2	1.273	0.176
Koolipirn	50	23.2	0	0	5.1	4	0.15	0.001
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
KOKKU:		727.37	16.81	8.08	109.4	53.66	30.883	1.226
Reede 25.aprill								
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
Puuviljasalat	100	64.4	0.252	0.057	14.1	12.9	0.572	0.002
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:		674.7	22.802	10.227	84.04	49.88	28.792	1.182
Menüü väliselt on olemas sööklas ka laktoosivaba piim.								