

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	150	113	1.67	7.30	11.66	
Moos	50	135	5.33	2.65	22.30	2
Maitsevesi	150	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :		366	10.42	11.66	55.29	

teisipäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Salat	50	45	0.84	2.60	4.57	
Piim	150	37	0.10	0.04	8.73	
	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :		413	20.23	13.81	52.04	

kolmapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Smuuti	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Ahjuvõileivad	50	45	0.84	2.60	4.57	
Maitsevesi	150	37	0.10	0.04	8.73	
	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :		413	20.23	13.81	52.04	

neljapäev, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Saiake	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Puuvili	50	16	0.48	0.15	3.80	
Piim	150	18	0	0	4.49	
Kokku :		400	9.99	12.68	62.79	

reede, 31.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	150	155	9.85	7.08	13.58	1
Moos	50	208	5.41	3.82	37.18	1,3
Piim	150	3	0.10	0.14	0.71	
Kokku :		443	17.58	13.21	63.86	

Nädala keskmine :	418	15.64	14.29	57.23
10 päeva keskmine :	417	14.00	13.71	59.89

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com

Joogivesi on koolisööklas iga päev tasuta kättesaadav.

Pakume kuni 0.25 liitrit piima või piimatoodet koolipäevas ühe õpilase kohta.

Oleme liitunud Euroopa Liidu koolipiima- ja puuvilja programmiga.

Kool

Koolisöökla juhataja