

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	150	179	6.61	12.06	11.65	
Moosiga	50	83	3.79	2.92	11.10	2
Maitsevesi	150	147	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
	Kokku :	429	14.95	19.12	49.77	

teisipäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid juustuga	200	230	10.43	5.02	36.65	10,2,3
Salat	20	36	0.42	1.10	6.50	
Piim	150	3	0.10	0.14	0.71	
	35	103	2.99	1.50	18.66	1,2,3,7
	Kokku :	371	13.94	7.76	62.52	

kolmapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukartul singiga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Võileib	50	26	0.48	1.83	2.49	
Maitsevesi	150	88	2.56	1.28	16.00	
	Kokku :					

neljapäev, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	150	296	11.53	12.42	35.88	
Moos	20	26	0.65	1.37	3.20	
Maitsevesi	150	37	0.10	0.04	8.73	
	Kokku :	413	14.14	13.42	59.62	

reede, 30.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Võileib	130	123	8.04	7.34	6.71	1,2
Moos	20	26	0.65	1.37	3.20	
Piim	150	3	0.10	0.14	0.71	
	Kokku :	408	15.05	13.68	57.97	

Nädala keskmine :	412	14.43	13.17	59.79
10 päeva keskmine :	414	13.78	14.05	59.02

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