

Koolilõuna nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 27.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjupirukas singi ja juustuga	150	279	9.73	10.80	34.43	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Kokku :	410		8.44	12.59	66.26	

teisipäev, 28.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Toorsalat	150	37	0.10	0.04	8.73	
Piim	130	69	3.90	3.25	6.24	2
Kokku :	376		11.07	9.62	61.92	

kolmapäev, 29.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukaartul singiga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Toorsalat	150	37	0.10	0.04	8.73	1
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	2
Kokku :	443		13.96	16.96	59.76	

reede, 31.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Võileib	130	131	7.50	29.00	17.10	2,7
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	2
Kokku :	407		14.13	12.91	59.87	

Nädala keskmine :	415	12.35	13.13	62.55
-------------------	-----	-------	-------	-------

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