

Koolilõuna nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 30.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim toormoosiga	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, 31.märts	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid juustuga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Salat	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	

kolmapäev, 1.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukartulid hakklihaga	200	236	12.50	16.50	66.90	1,2,3
Salat	50	16	0.32	1.04	1.62	
Piim	125	70	4.56	3.32	5.66	
Kokku :	439		14.16	13.59	64.96	

neljapäev, 2.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	170	197	8.15	13.73	11.57	
Moos	50	37	0.10	0.04	8.73	1
Piim	150	36	0.02	0.02	8.62	2

Kokku :	439	14.16	13.59	64.96
---------	-----	-------	-------	-------

Nädala keskmine :
10 päeva keskmine :

415	12.35	13.13	62.55

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning

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