

Koolilõuna nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 27.aprill	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, 28.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Praemuna	150	197	8.15	13.73	11.57	
Sink	50	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, 29.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukartulid hakkliahaga	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, 30.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 :	443		13.96	16.96	59.76	

Nädala keskmine :	415	12.35	13.13	62.55
10 päeva keskmine :				

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