

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 30.september	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid hakklihaga	150	113	1.67	7.30	11.66	
Salat	50	135	5.33	2.65	22.30	2
Piim	150	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :		366	10.42	11.66	55.29	

teisipäev, 1.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Omlett	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Salat	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	

kolmapäev, 2.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Piimasupp	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Võileib	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, 3.oktoober	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim moosiga	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Puuvili	50	16	0.48	0.15	3.80	
Maitsevesi	150	18	0	0	4.49	
Kokku :		400	9.99	12.68	62.79	

reede, 4.oktoober	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