

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 5.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Puder	150	40	1.21	0.44	7.40	1,2
Moos	50	143	6.59	2.33	23.58	2
Piim	150	36	0.08	0	9.00	
Kokku :	406		12.40	12.20	61.36	

teisipäev, 6.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Soojad ahjuvõileivad	200	230	10.43	5.02	36.65	10,2,3
Puuvili	20	36	0.42	1.10	6.50	
Maitsevesi	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, 7.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukartul singiga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Salat	50	26	0.48	1.83	2.49	
Maitsevesi	150	88	2.56	1.28	16.00	
Kokku :						

neljapäev, 8.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Smuuti	150	296	11.53	12.42	35.88	
Võileib	50	22	0.80	0.10	4.35	
Maitsevesi	150	37	0.10	0.04	8.73	
Kokku :	413		14.14	13.42	59.62	

reede, 9.veebruar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	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