

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 13.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Puder	150	113	1.67	7.30	11.66	
Moos	50	135	5.33	2.65	22.30	2
Võileib	150	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :		366	10.42	11.66	55.29	

teisipäev, 14.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Moos	50	45	0.84	2.60	4.57	
Puuvili	150	37	0.10	0.04	8.73	
Maitsevesi	30	88	2.56	1.28	16.00	1,2,3,7
Kokku :		413	20.23	13.81	52.04	

kolmapäev, 15.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjuvõileivad	150	244	16.73	9.89	22.74	2,3
Salat	50	45	0.84	2.60	4.57	
Piim	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, 16.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid singiga	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Salat	50	16	0.48	0.15	3.80	
Piim	150	18	0	0	4.49	
Kokku :		400	9.99	12.68	62.79	

reede, 17.mai	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