

Koolieine nädalamenüü

Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 15.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	150	113	1.67	7.30	11.66	
Moos	50	135	5.33	2.65	22.30	2
Maitsevesi	150	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	366		10.42	11.66	55.29	

teisipäev, 16.aprill	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	

kolmapäev, 17.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Smuuti	150	183	11.07	10.92	10.85	
Võileib	50	153	6.35	7.88	14.31	1,2
Maitsevesi	150	44	0	0	11.00	
Kokku :	468		19.98	20.08	52.16	

neljapäev, 18.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Puder	200	277	6.95	11.25	38.50	1
Moos	50	16	0.48	0.15	3.80	
Piim	150	18	0	0	4.49	
Kokku :	400		9.99	12.68	62.79	

reede, 19.aprill	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