

## Koolilõuna nädalamenüü

### Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 21.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	200	153	2.67	10.34	13.83	2
Moosiga	20	80	2.43	0.88	14.80	1,2
Maitsevesi	100	104	1.20	0.30	24.30	
Kokku :	410	410	8.44	12.59	66.26	

kolmapäev, 23.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid juustuga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Toorsalat	80	102	0.89	0.27	24.46	1
Mahlajook	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kokku :	443	443	13.96	16.96	59.76	

neljapäev, 24.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	200	281	7.80	8.23	43.77	1
Moos	50	16	0.32	1.04	1.62	
Piim	130	69	3.90	3.25	6.24	2
Kokku :	439	439	14.16	13.59	64.96	

reede, 25.aprill	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Võileib	130	167	7.50	10.07	11.71	1,2
Smuuti	130	135	3.46	0.18	30.76	
Kokku :	407	407	14.13	12.91	59.87	

Nädala keskmine :	415	12.35	13.13	62.55
10 päeva keskmine :				

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: [tootearendus@balticrest.com](mailto: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