

## Koolilõuna nädalamenüü

### Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 25.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim toormoosiga	150	279	9.73	10.80	34.43	2
Maitsevesi	150	3	0.10	0.14	0.71	
Kokku :	410		8.44	12.59	66.26	

teisipäev, 26.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Praemuna singiga	200	197	8.15	13.73	11.57	
Kurk	150	37	0.10	0.04	8.73	1
Mahlajook	150	36	0.02	0.02	8.62	2
Kokku :	443		13.96	16.96	59.76	

kolmapäev, 27.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjupirukas	200	236	12.50	16.50	66.90	1,2,3
Piim	150	70	4.56	3.32	5.66	
Kokku :	439		14.16	13.59	64.96	

neljapäev, 28.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	170	197	8.15	13.73	11.57	
Moos	50	37	0.10	0.04	8.73	1
Piim	150	36	0.02	0.02	8.62	2
Kokku :	443		13.96	16.96	59.76	

reede, 29.mai	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Võileib juustu ja singiga	170	236	12.50	16.50	66.90	1,2,3
Mahlajook	150	16	0.32	1.04	1.62	
Kokku :	439		14.16	13.59	64.96	
<b>Nädala keskmine :</b>	<b>415</b>		<b>12.35</b>	<b>13.13</b>	<b>62.55</b>	
<b>10 päeva keskmine :</b>						

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-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