

## Koolilõuna nädalamenüü

### Rakvere Reaalkool

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

teisipäev, 21.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjukartulid singiga	200	232	8.03	8.14	32.60	
Salat	50	19	0.38	0.16	4.59	
Piim	150	37	0.10	0.04	8.73	
Kokku :	376		11.07	9.62	61.92	

kolmapäev, 22.jaanuar	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Piima makaronisupp	200	197	8.15	13.73	11.57	
Puuvili	80	102	0.89	0.27	24.46	1
Mahlajook	50	27	1.50	1.25	2.40	2
Kokku :	443		13.96	16.96	59.76	

neljapäev, 23.jaanuar	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		14.16	13.59	64.96	

reede, 24.jaanuar	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	
	50	29	0.93	1.45	3.36	
Kokku :	407		14.13	12.91	59.87	

<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-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