

## Koolilõuna nädalamenüü

### Rakvere Reaalkool

| esmaspäev, 17.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Kohupiimakreem         | 200      | 153  | 2.67      | 10.34    | 13.83         | 2         |
| Maasikatega            | 20       | 80   | 2.43      | 0.88     | 14.80         | 1,2       |
|                        | 100      | 104  | 1.20      | 0.30     | 24.30         |           |
|                        |          |      |           |          |               |           |
| Kokku :                | 410      |      | 8.44      | 12.59    | 66.26         |           |

| teisipäev, 18.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|------------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Makaronid juustuga     | 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         |           |

|         |     |  |       |       |       |  |
|---------|-----|--|-------|-------|-------|--|
| Kokku : | 443 |  | 13.96 | 16.96 | 59.76 |  |
|---------|-----|--|-------|-------|-------|--|

| neljapäev, 20.veebruar | 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, 21.veebruar | Kogus, g | Kcal | Valgud ,g | Rasvad,g | Süsivesikud,g | Allergeen |
|--------------------|----------|------|-----------|----------|---------------|-----------|
| Võileib            | 130      | 167  | 7.50      | 10.07    | 11.71         | 1,2       |
| Morss              | 130      | 135  | 3.46      | 0.18     | 30.76         |           |
|                    | 50       | 29   | 0.93      | 1.45     | 3.36          |           |
|                    |          |      |           |          |               |           |
| Kokku :            | 407      |      | 14.13     | 12.91    | 59.87         |           |

|                     |            |              |              |              |  |  |
|---------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--|--|
| Nädala keskmine :   | <b>415</b> | <b>12.35</b> | <b>13.13</b> | <b>62.55</b> |  |  |
| 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