

## Koolieine nädalamenüü

### Rakvere Reaalkool

esmaspäev, 18.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Kohupiim	150	179	6.61	12.06	11.65	
Marjadega	50	83	3.79	2.92	11.10	2
Maitsevesi	150	147	4.27	2.14	26.66	1,2,3,7
Kokku :	429		14.95	19.12	49.77	

teisipäev, 19.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Makaronid juustuga	200	162	5.03	5.54	25.48	
Salat	70	17	0.44	0.18	4.15	
Piim	150	117	3.42	1.71	21.33	1,2,3,7
Kokku :	376		13.39	11.18	58.16	

kolmapäev, 20.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Võileivad	200	162	5.03	5.54	25.48	
Smuuti	20	17	0.44	0.18	4.15	
Maitsevesi	150	26	0.48	1.83	2.49	
Kokku :	408		7.77	15.26	60.78	

neljapäev, 21.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Pannkook	150	313	11.04	13.93	36.80	
Moos	50	26	0.48	1.83	2.49	
Piim	150	80	4.50	3.75	7.20	2
Kokku :	430		14.18	17.18	56.00	

reede, 22.november	Kogus, g	Kcal	Valgud ,g	Rasvad,g	Süsivesikud,g	Allergeen
Ahjuvõileivad	200	152	8.45	10.33	6.69	1,2
Salat	20	135	3.46	0.18	30.76	
Mahlajook	150	37	0.10	0.04	8.73	
Kokku :	433		15.38	11.93	66.47	

<b>Nädala keskmine :</b>	<b>415</b>	<b>13.13</b>	<b>14.93</b>	<b>58.24</b>
<b>10 päeva keskmine :</b>	<b>417</b>	<b>14.39</b>	<b>14.61</b>	<b>57.74</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