

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
49. nädal 01.12-05.12.2025



Esmapäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega		Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned , petersell	135,00	141,10	13,79	7,40	5,71
Taimetoi	Magushapu tofupada seesamiseemnetega		Tofu (vesi, sojauba, sidrunhape), porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, seesamiseemned , petersell	15,00	11,92	2,05	0,31	0,37
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Bulgur, keedetud (G)		Bulgur (durumisujahu), vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Kaalikas, röstitud		Kaalikas, toiduõli	100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Porgandi-mangosalat		Porgand, mango, toiduõli	100,00	54,33	11,16	1,32	0,59
	Jäasalat, marineeritud šampinjonid, valge redis		Jäasalat, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20	1,85
	Salatikaste		Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge/punane			100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		786,81	117,95	27,58	22,90
Teisipäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala köögiviljapadjal (PT)		Valge kala , suvikõrvits, porgand, mugulsibul, tomat, toiduõli, sidrunimahl, küüslauk, söögisool, must pipar, till	100,00	93,50	2,11	4,97	9,63
Taimetoi	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)		Baklažaan, suvikõrvits, paprika, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, toiduõli, vesi, basiilik, tüümian, suhkur, must pipar, söögisool	100,00	75,57	6,85	5,25	1,20
	Soe valge kaste (G, L)		Pim R 2,5%, nisujahu , toiduõli, sool	50,00	59,13	4,08	3,95	1,87
	Taisterapasta/pasta (G), keedetud		Taisterapasta, pasta (durumisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Ahjukartul ürtidega		Kartul, küüslauk, toiduõli, tüümian, söögisool	75,00	77,30	14,60	0,83	1,91
	Lillkapsas, aurutatud		Lillkapsas	100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Lehtsalatisegu		Jäasalat, Roma salat, spinat, rukola	100,00	18,48	2,83	0,37	1,83
	Peet, kaalikas, kurk		Peet, kaalikas, kurk	150,00	44,26	10,81	0,10	1,60
	Salatikaste		Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Valge redis			100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		794,11	99,13	32,63	31,23
Kolmapäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestrone supp kanalihaga (G)		Kanaliha, porgand, kartul, pasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulaik, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, mus pipar, basiilik, pune	350,00	249,00	23,60	8,85	16,30
Taimetoi	Minestrone supp punaste ubadega (G)		Punased oad, porgand, kartul, pasta (durumisujahu, vesi), suvikõrvits, spinat, porrulaik, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, mus pipar, basiilik, pune	50,00	29,50	4,16	0,67	1,20
	Mustika panna cotta (L)		Maltsesamata jogurt R 2,5-3%, piim R 4,2% , mustikad, vahukoor R 35% , želatiin, vesi, vanilisuhr, suhkur	180,00	241,00	29,00	10,40	7,39
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	32,49	8,50	0,20	0,60
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		652,53	89,05	20,58	28,31
Neljapäev	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)		Sealiha, BBQ kaste (tomatipasta, öunaädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tillipulber), söögisool, toiduõli, värske petersell	70,00	178,00	2,06	12,90	13,40
Taimetoi	Baklažaanihautis kartuliga		Baklažaan, kartul, mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, Cayenne pipar, loorber, must pipar, söögisool, basiilik, petersell	100,00	67,30	9,58	2,21	1,48
	Soe tomatikaste		Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,10	4,58	1,08	0,77
	Kuskuss paprika ja suvikõrvitsaga (G)		Kuskuss (durumisujahu), paprika, suvikõrvits, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	75,00	111,00	21,90	0,65	3,57
	Ris, keedetud		Ris, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Bataat, röstitud		Bataat, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool	100,00	157,00	29,30	2,75	1,86
	Grillsalat		Hina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, sool, õli), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100,00	25,48	4,46	0,65	1,09
	Porgand, mais, porrulaik		Porgand, mais, porrulaik	150,00	70,60	15,48	0,95	2,85
	Salatikaste		Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas			100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun			70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
			Kokku:		1035,84	137,25	38,90	33,34
Reede	Lõunasöök	Valgulis/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)		Veisehakkliha, mugulsibul, küüslauk, kohvikoor R 10% , toiduõli, nisujahu , vesi, söögisool, must pipar, petersell	135,00	184,16	5,72	14,14	8,83
Taimetoi	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)		Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, nisujahu söögisool, piim R 2,5% , toidukoor R 15% , must pipar, petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,50
	Kartul, aurutatud			75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Tatar, keedetud		Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Pastinaak, küpsetatud		Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Peedi-rohelisesibulasalat		Keedupeet, roheline sibul	100,00	40,70	9,13	0,25	1,72
	Kapsas, kikerhernes (keedetud), tomat		Valge peakapsas, kikerhernes (kikerhernes, vesi, söögisool), tomat	150,00	50,37	11,26	0,57	2,07
	Salatikaste		Öunamahl, öunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu			15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja seepikutoodete valik (G)		Kõrvitsaseemned, päevallesemned, seesamiseemned	30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		769,37	96,47	32,06	26,47
			NÄDALA KESKMINNE KOKKU:		807,73	107,97	30,35	28,45
			Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)			53,47	33,82	14,09
			Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetoi võib sisaldada muna-ja piimatooted

Allergiat või tootumatumat põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustajalt

Menüü on koostatud teaduskaustutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootumisevajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku toorainet

Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestiastme toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikust

Joogivei on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsised menüüs

G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooted (sh laktoosi)

M – sisaldab muna P – sisaldab pähkideid

PT – portsjoni toode VS – vähendatud suhkruga