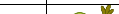


Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
42. nädal 13.10-17.10.2025



Kolmapäev	Lõunasöök	Vaigulikas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp		Lõhe, kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porruauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber, söögisool, must pipar, vürtsipar	350,00	250,00	15,60	13,50	17,40
Taimetoi	Kõrvitsapüreesupp (L)		Kõrvits, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, toidukoor R 15% , vesi, toiduõli, söögisool, muskaatpähkel, must pipar, petserell	50,00	18,40	2,11	0,79	0,47
	Pannkook toormoosiga (G, L, M, VS)		Pilm R 2,5% , nisujahu, suhkur, söögisool, toiduõli, kanamuna , vanillisuhkur, maasikas	120,00	289,00	39,00	11,20	7,36
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand			100,00	32,40	8,50	0,20	0,66
	Pilm			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		699,43	89,00	26,15	28,65

Reede	Lõunasöök	Valguliiklas/ põhikomponent	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta kanalihaga (G, L, M)		Täisterapasta, pasta (duruminijahu, ves), kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, juust R 15%, kanamuna, piim R 2,5%, vesi, toiduüli söögisool, must pipar, basiilik, pune, petersell	250,00	395,00	39,90	15,10	22,50
Taimetoit	Kikerhernepestapasta (G, L)		Täisterapasta, pasta (duruminijahu, ves), kikerhermed, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, juust R 15%, vesi, toiduüli söögisool, must pipar, basiilik, pune, jahvatatud täilpipar, petersell	50,00	35,50	3,34	1,63	1,30
	Küüslaugu-jogurtkaste (L)		Maitsestatamaa jogurt R 7%, küüslauk, söögisool	50,00	64,00	6,96	3,43	1,29
	Peet, röstitud		Peet, toiduüli, tšüüman	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kõrvitsa-apelsinisalad		Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, marineeritud šampinjoniid, brokoli		Hiina kapsas, marineeritud šampinjoniid (šampinjoniid, küüslauk, petersell, toiduüli, söögisool, must pipar), brokoli	150,00	55,80	5,09	2,58	3,47
	Salatikaste		Õunamahli, õunaäädikas, toiduüli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu		Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)			30,00	72,65	15,44	0,47	2,67
	Kaalikas			100,00	35,63	9,12	0,10	1,10
	Pirn			70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
			Kokku:		936,18	102,45	40,57	38,73

NÄDALA KESKMINNE KOKKU:	803,79	96,14	33,37	29,92
Põhitöitainetest saadava energia osakaal koguenergias (>%E)		47,84	37,37	14,89
Nõutud vähemik kahe nädala keskmisena	800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E

Üldinfo menüü kohta

Taimetol võib sisaldada muna-ja piimatoteide

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfoot kõõgipersonalit

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümmaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) tootmisvajadusi

Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajanduslikku tooraine

Võimalusel kasutame koollitööna valmistamist Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi kohalike tootjate valikut

Joogivesi on igapäevaseit tasuta saadaval kogu pleva jooksul

Meie muudatuseid kooskõllatatakse kooliga vastavalt hankilepingule. Erandkorras, kus muudatuse on väljaltu (nt ootamtu tooraine pudes), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu tootväärtuslikkus ja mitmekesisus

Tähtsed menüü

O – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab päheleid
PT – „ootsioonitoe	VS-vähehoetatud sübkinna