

Koollõuna menüü
Narva Gümnaasium
15. nädal 06.04.2026

Ennaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisenevahut, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetoid	Kurzeme strooganov (G, L)	Saiahi, peetiro, mugaküüb, hapukurk, elajahu , hapukoer , veis, söögisool, must pipar	130,00	137,00	5,02	10,71	5,71
	Seenesstrooganov (G, L)	Sampjonist, mugaküüb, tomatipüree, elajahu , toiduli, veis, söögisool, must pipar	15,00	8,99	0,75	0,63	0,22
	Tatar, keedetud	Tatar, veis, söögisool	75,00	69,00	12,60	0,47	2,27
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (dummingisaghu , veis), söögisool veis, toiduli	75,00	120,63	20,63	2,63	3,55
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,75	3,64	0,72	5,16
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	100,00	41,31	5,10	2,13	0,94
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	150,00	28,59	7,65	0,15	1,05
	Salatikaste	Öunamahl, õunabäckis, toiduli, sidrunmahl, slieppüüder , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,62	0,59	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,75	0,22	0,01	3,83
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,05	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas		100,00	24,29	6,00	0,20	0,50
	Õun		70,00	32,05	9,44	0,00	0,00
Kokku:				793,12	161,72	32,41	12,60

Täiendav toiduainfo	
Täiendav või vastutav toiduainfo ja järeltoit	
Allergilisi või toiduallergilisi põhjustavaid koostisosi toidus kuni kaheksa kättesaadavalt	
Menüü on koostatud tootajatevaheliste, arendatava gümnaasiumi veebivõrgu (15–19-aastased ja vanemad) toetusvajadusel	
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnaga toitu	
Võimalusel kasutatakse koostisosa vahetamiseks Dussmanni tootmist, valitades võimalik ja kättesaadav koostisosa toiduainfo toiduainfo valikut	
Järeltoit on igapäevaseks toiduainfo jaoks kättesaadav kogu päeva jooksul	
Täiendav toiduainfo	
G – vastutav toiduainfo	L – vastutav järeltoit (ja toiduainfo)
M – vastutav toiduainfo	P – vastutav järeltoit
PT – järeltoit	VS – vastutav järeltoit

Koollõuna menüü
Narva Gümnaasium
15. nädal 07.04.2026

Täiendav	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisenevahut, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetoid	Kartulivorm kanalihaga (L, M)	Kartul, saiahi, kanamuna, pilm , mugaküüb, söögisool, must pipar, petersell	300,00	315,00	38,70	10,23	10,63
	Kikerherne-kõrvilajipajajal (L)	Kikerherneid, paprika, porgand, mugaküüb, köitakuk, sidun, piparmint, petersell, sool , õli	60,00	46,30	3,91	1,87	2,01
	Soe valge kaste (G, L)	Pilm , toiduli, elajahu , söögisool, must pipar	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Tatar, keedetud	Tatar, veis, söögisool	75,00	69,00	12,60	0,47	2,27
	Kartul, aurutatud	Kartul, veis, söögisool	75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, köitakuk, muskatsipähkel, sõltum, toiduli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Punase kapsa-apelsinisaalat	Punane peetapüree, apelsin	150,00	47,25	7,32	0,28	2,16
	Peet, hernes, redis	Peet, roheline hernes, redis	150,00	69,01	15,00	0,45	3,20
	Salatikaste	Öunamahl, õunabäckis, toiduli, sidrunmahl, slieppüüder , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,62	0,59	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,75	0,22	0,01	3,83
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,05	15,44	0,47	2,61
	Valge redis		100,00	18,00	4,50	0,10	0,80
	Pilm		70,00	27,00	6,30	0,00	0,21
Kokku:				1586,51	129,81	40,95	36,52

Täiendav toiduainfo	
Täiendav või vastutav toiduainfo ja järeltoit	
Allergilisi või toiduallergilisi põhjustavaid koostisosi toidus kuni kaheksa kättesaadavalt	
Menüü on koostatud tootajatevaheliste, arendatava gümnaasiumi veebivõrgu (15–19-aastased ja vanemad) toetusvajadusel	
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnaga toitu	
Võimalusel kasutatakse koostisosa vahetamiseks Dussmanni tootmist, valitades võimalik ja kättesaadav koostisosa toiduainfo toiduainfo valikut	
Järeltoit on igapäevaseks toiduainfo jaoks kättesaadav kogu päeva jooksul	
Täiendav toiduainfo	
G – vastutav toiduainfo	L – vastutav järeltoit (ja toiduainfo)
M – vastutav toiduainfo	P – vastutav järeltoit
PT – järeltoit	VS – vastutav järeltoit

Koollõuna menüü
Narva Gümnaasium
15. nädal 08.04.2026

Koostisained	Lüümasõid	Koostisained	Kogus, g	Energia, kcal	Sisenevahut, g	Rasvad, g	Valguin, g
Taimetoid	Hakkilihasupp kõõvilajipajadega	Kartul, porgand, pastinaak, roheline hernes, mugaküüb, paprika, porgand, toiduli, soo-veise segetahhika, hakkliha, slieppüüder, veis, söögisool, must pipar, õli	300,00	257,00	17,00	12,70	10,60
	Tomati-läätseupp	Kartul, porgand, mugaküüb, paprika, tomatipasta, köitakuk, sõltum, sidrunmahl, kavatatud puna, basilik, õli, õli, õli	60,00	43,00	6,27	0,71	2,21
	Jogurti-kamadesert marjadega (G, L, VS)	Maitsestamata jogurt, vahukoer, suhkur, kanajahu (mela, rukki, odar, hernes) vaniilik, maitsest, suhkur, õli, õli	180,00	284,03	34,00	9,00	10,00
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,05	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,00	0,20	0,80
	Melon		70,00	16,70	4,34	0,07	0,42
Kokku:				709,17	89,13	24,65	33,22

Täiendav toiduainfo	
Täiendav või vastutav toiduainfo ja järeltoit	
Allergilisi või toiduallergilisi põhjustavaid koostisosi toidus kuni kaheksa kättesaadavalt	
Menüü on koostatud tootajatevaheliste, arendatava gümnaasiumi veebivõrgu (15–19-aastased ja vanemad) toetusvajadusel	
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnaga toitu	
Võimalusel kasutatakse koostisosa vahetamiseks Dussmanni tootmist, valitades võimalik ja kättesaadav koostisosa toiduainfo toiduainfo valikut	
Järeltoit on igapäevaseks toiduainfo jaoks kättesaadav kogu päeva jooksul	
Täiendav toiduainfo	
G – vastutav toiduainfo	L – vastutav järeltoit (ja toiduainfo)
M – vastutav toiduainfo	P – vastutav järeltoit
PT – järeltoit	VS – vastutav järeltoit

Koollõuna menüü
Narva Gümnaasium
15. nädal 09.04.2026

Ennaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisenevahut, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetoid	Kala-kartuliroog porulajuga ja tilliga	Valge kalatükk, õli , kartul, porgand, mugaküüb, toiduli, veis, söögisool, must pipar, õli	300,00	324,00	32,40	12,50	10,60
	Kartuli-suvikõrvitsavorm juustiga (M, L)	Kartul, suvikõrvits, mugaküüb, juust , hakkliha , kanamuna, toiduli, must pipar, söögisool, õli	60,00	57,22	7,70	2,20	1,80
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestamata jogurt, köitakuk, sidrunmahl, söögisool, suhkur, must pipar, õli	60,00	59,00	5,31	3,01	2,87
	Lillikapsas, aurutatud	Lillikapsas	100,00	54,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasaalat	Porgand, paprika, toiduli	100,00	50,30	7,30	1,20	0,70
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (jagubut), tomat	100,00	49,00	9,04	0,00	2,30
	Salatikaste	Öunamahl, õunabäckis, toiduli, sidrunmahl, slieppüüder , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,62	0,59	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,75	0,22	0,01	3,83
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,05	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge		100,00	30,34	7,44	0,10	1,20
	Õun		70,00	33,00	9,44	0,00	0,00
Kokku:				869,38	101,74	37,65	33,22

Täiendav toiduainfo	
Täiendav või vastutav toiduainfo ja järeltoit	
Allergilisi või toiduallergilisi põhjustavaid koostisosi toidus kuni kaheksa kättesaadavalt	
Menüü on koostatud tootajatevaheliste, arendatava gümnaasiumi veebivõrgu (15–19-aastased ja vanemad) toetusvajadusel	
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnaga toitu	
Võimalusel kasutatakse koostisosa vahetamiseks Dussmanni tootmist, valitades võimalik ja kättesaadav koostisosa toiduainfo toiduainfo valikut	
Järeltoit on igapäevaseks toiduainfo jaoks kättesaadav kogu päeva jooksul	
Täiendav toiduainfo	
G – vastutav toiduainfo	L – vastutav järeltoit (ja toiduainfo)
M – vastutav toiduainfo	P – vastutav järeltoit
PT – järeltoit	VS – vastutav järeltoit

Koollõuna menüü
Narva Gümnaasium
15. nädal 10.04.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Sisenevahut, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetoid	Kalkunilihaigupäis (G)	Sukkrirüü, mugaküüb, köitakuk, elajahu , toiduli, slieppüüder , paprika, tomatipüree, veis, söögisool, must pipar, õli	120,00	91,30	6,34	4,41	0,68
	Gujašš punade ubadega (L)	Punased ubad, mugaküüb, köitakuk, tomatipüree, toiduli, söögisool, must pipar, paprika, hapukoer, roheline sibul, õli	20,00	59,30	1,28	1,16	0,63
	Tatar, keedetud	Tatar, veis, söögisool	75,00	69,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskurs, keedetud (G)	Kuskurs, veis, söögisool	70,00	117,13	20,00	0,76	3,60
	Kaalikaa, röstitud	Kaalikaa, toiduli	100,00	51,00	7,40	1,10	1,30
	Suvikõrvits-kurgisalat	Sukkrirüü, värsked kurk	100,00	14,30	2,80	0,10	1,00
	Peet, Hiina kapsas, oad (keedetud)	Peet, Hiina kapsas, oad	100,00	50,30	11,40	0,20	2,80
	Salatikaste	Öunamahl, õunabäckis, toiduli, sidrunmahl, slieppüüder , söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,62	0,59	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliseemned, seesamiseemned	15,00	91,75	0,22	0,01	3,83
	Rukkilõiva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,05	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas		100,00	24,29	6,00	0,20	0,50
	Pim		70,00	27,00	6,30	0,00	0,21
Kokku:				793,90	107,81	24,97	23,81

NÄDALA KESKNE KOGU:		816,74	106,34	32,42	31,49
Põhikohustuslik keskmise energia sisaldus toiduainfo (kcal):		60,20	25,77	15,49	
Menüü vähemalt kaks nädalat kehtivana:		800-900 kcal	45-60%L	25-40%L	15-20%L

Täiendav toiduainfo	
Täiendav või vastutav toiduainfo ja järeltoit	
Allergilisi või toiduallergilisi põhjustavaid koostisosi toidus kuni kaheksa kättesaadavalt	
Menüü on koostatud tootajatevaheliste, arendatava gümnaasiumi veebivõrgu (15–19-aastased ja vanemad) toetusvajadusel	
Menüü sisaldab vähemalt 20% taimepõlvkonnaga toitu	
Võimalusel kasutatakse koostisosa vahetamiseks Dussmanni tootmist, valitades võimalik ja kättesaadav koostisosa toiduainfo toiduainfo valikut	
Järeltoit on igapäevaseks toiduainfo jaoks kättesaadav kogu päeva jooksul	
Täiendav toiduainfo	
G – vastutav toiduainfo	L – vastutav järeltoit (ja toiduainfo)
M – vastutav toiduainfo	P – vastutav järeltoit
PT – järeltoit	VS – vastutav järeltoit