Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
07. nädal 09.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärkis, sidrunimahl, suhkur, sõõrikõrvid, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	135,00	141,10	13,79	7,40	5,71
Taimetoit	Magushapu tofupada seesamiseemnetega	**Tofu** (**vesi**, **sojauba**, sidrunhape); porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärkis, sidrunimahl, suhkur, sõõrikõrvid, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	15,00	11,92	2,05	0,31	0,37
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur** ***(durumnisujahu)***, 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
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, valge redis	Jääsalat, marineeritud šampinjonid *(šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)*, valge redis	150,00	29,59	6,82	0,20	1,85
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		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**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku toorainet
Võimaluse kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
07. nädal 10.02.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhekaste (G, L)	Lõhe, soe valge kaste (toiduõli, **nisu**jahu, **piim**, söögisool, toidukoor), till	135,00	212,09	8,63	14,04	12,64
Taimetoit	Koorene köögiviljakaste peterselliga (G, L)	Kaalikas, mugulsibul, pastinaak, porgand, toiduõli, **nisu**jahu söögisool, **piim**, **toidukoor**, must pipar, petersell	15,00	16,10	1,44	0,97	0,50
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,09	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	11,28	0,57	2,07
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		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	8,38	0,00	0,21
		Kokku:		**797,30**	**99,19**	**31,96**	**36,28**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku toorainet
Võimaluse kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
07. nädal 11.02.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Minestronesupp kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, **pasta** (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, basiilik, oune	350,00	249,00	23,60	8,80	16,30
Taimetoit	Minestrone supp punaste ubadega (G)	Punased oad, porgand, kartul, **pasta** (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, spinat, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, kanapuljong, söögisool, must pipar, basiilik, oune	50,00	29,50	4,16	0,87	1,20
	Mustika panna cotta (L)	Maitsestamata **jogurt**, **piim**, mustikad, **vahukoor**, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur	180,00	241,00	29,00	10,40	7,39
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Pirn		70,00	27,98	8,38	0,00	0,21
		Kokku:		**652,53**	**89,05**	**20,59**	**28,31**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku toorainet
Võimaluse kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
07. nädal 12.02.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Riisi-köögiviljaroog sealihaga	Sealiha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, rohelised herned, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitsevõrkelina	300,00	453,00	52,60	19,40	14,40
Taimetoit	Riisiroog muna ja köögiviljadega (M)	Riis, kana**muna**, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised herned, toiduõli, söögisool, must pipar, maitsevõrkelina	50,00	61,40	8,21	2,19	1,79
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl 100% naturaalne, söögisool, petersell	100,00	88,60	11,20	3,98	1,87
	Aedoad, aurutatud		100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100,00	29,79	7,23	0,12	1,18
	Kõrvits, spinat, nuikapsas	Kõrvits, spinat, nuikapsas	150,00	26,55	5,40	0,35	1,50
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Pirn		70,00	27,98	8,38	0,00	0,21
		Kokku:		**975,05**	**123,14**	**40,35**	**30,23**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku toorainet
Võimaluse kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
07. nädal 13.02.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pasta Bolognese vormiroog (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), purustatud tomat, veisehakklihа, vesi, mugulsibul, porgand, tomatipasta, küüslauk, toiduõli, oune, must pipar, söögisool, basiilik	300,00	376,00	64,00	6,07	14,10
Taimetoit	Pasta kikerherne ja juustuga (G, L)	Täistera**pasta**, **pasta** (durumnisujahu, vesi), kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, **juust** , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, oune, jahvatatud tšillipipar, petersell	100,00	172,00	20,80	6,56	5,28
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	33,49	7,25	0,30	2,56
	Lehtsalatisegu	Jääsalat, Rooma salat, spinat, rukola	100,00	18,48	2,83	0,37	1,63
	Peet, kaalikas, kurk	Peet, kaalikas, kurk	150,00	44,25	10,81	0,10	1,65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10,00	61,13	0,07	2,67	1,28
	Peedi-brownie (G, M, L)	Keedetud peet, kanamuna, suhkur, toiduõli, kakaopulber; tume šokolaad, nisujahu, vanillisuhkur, küpsetuspulber, söögisool, tuhksuhkur	80,00	251,00	25,00	13,70	5,65
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		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:		**1124,52**	**164,35**	**33,04**	**35,96**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**887,39**	**118,77**	**30,79**	**29,54**
		Põhiloitainetest saadava energia osakaal kogusenergiast (%E):			**54,77**	**31,88**	**13,62**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku toorainet
Võimaluse kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul
Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga