Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
11. nädal 09.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sealihaguljašš porgandiga (G)	Sealiha, porgand, mugulsibul, tomatipasta, vesi, **nisu**jahu, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar	135,00	119,00	6,22	7,21	6,49
Taimetoit	Läätseguljašš (L)	Läätsed (rohelised või pruunid), mugulsibul, küüslauk, paprika, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	73,95	7,50	3,03	3,43
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täistera**pasta**, **pasta** (***durumnisu****jahu*, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Rooskapsas, aurutatud	Rooskapsas	100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, toiduõli	100,00	41,31	5,16	2,13	0,94
	Peet, hernes, valge rõigas	Peet, roheline hernes, valge rõigas	150,00	50,45	11,45	0,28	2,34
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**825.19**	**99.76**	**33.20**	**31.67**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
11. nädal 10.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge **kala**, toiduõli, **nisu**jahu, **piim**, toidu**koor**, söögisool, valge pipar, sidrunikoor, till	135,00	192,47	8,29	12,73	11,07
Taimetoit	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerhernes, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, sidrun, piparmünt, petersell, vesi, toidu**koor**, toiduõli, söögisool, must pipar	15,00	13,90	1,17	0,56	0,60
	Kauboi kartulid	Kartul (koorega), toiduõli, söögisool	75,00	96,60	14,40	3,08	1,84
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täistera**pasta**, **pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100,00	38,30	7,38	1,20	0,79
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, **edamame** uba (**soja**uba), tomat	150,00	49,60	9,64	0,92	2,35
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 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	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**853.57**	**101.37**	**38.23**	**30.08**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
11. nädal 11.03.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kanasupp riisinuudlitega	Kanaliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjonid, brokoli, spinat, karripulber *(koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar)*, riisinuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool,	350,00	420,00	45,50	16,35	19,85
Taimetoit	Aasiapärane supp riisinuudlite ja spinatiga	Porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, šampinjonid, brokoli, spinat, karripulber *(koriander, kurkum, põld-lambalääts, Cayenne`i pipar, apteegitill, vürtsköömen, must pipar)*, riisinuudlid, vesi, kookosjook, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	49,40	6,49	1,97	1,04
	Jogurti-kookospuding apelsini-mangokastmega (L)	Maitsestamata **jogurt**, **piim**, **vahukoor**, želatiin, vesi, vanillisuhkur, suhkur, kookoshelbed, apelsini-mangokaste (apelsinimahl 100% naturaalne, mangopüree, vesi, maisitärklis)	180,00	239,00	23,70	12,90	6,40
	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
	Apelsin		70,00	29,90	7,14	0,07	0,77
		Kokku:		**843,35**	**106,77**	**31,95**	**31,27**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
11. nädal 12.03.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kalkuni-köögiviljakaste (G, L)	Kalkuniliha, **piim**, šampinjonid, porgand, paprika, mugulsibul, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	140,00	143,22	10,43	7,04	8,89
Taimetoit	Seenestrooganov (G)	Šampinjonid, mugulsibul, tomatipüree, **nisu**jahu, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	50,00	29,95	2,09	2,06	0,73
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum, toiduõli	75,00	118,75	20,27	3,56	1,72
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum* ***nisu****jahu)*, vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,65	14,93	1,45	1,44
	Punase kapsa salat virsiku ja hernevõrsetega	Punane kapsas, virsik, hernevõrsed	100,00	33,37	7,72	0,17	1,43
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	150,00	28,55	7,05	0,15	1,05
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 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:		**833,72**	**117,72**	**31,80**	**26,46**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
11. nädal 13.03.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Mulgi kapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, sealiha, mugulsibul, **odra**kruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	135,00	173,00	18,60	6,99	7,35
Taimetoit	Mulgi kapsad, lihata (G)	Hapukapsas, mugulsibul, **odra**kruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	15,00	14,90	2,06	0,52	0,31
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	35,50	1,23	3,00	0,90
	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
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Peedi-küüslaugusalat hapukoorega (L)	Peet, küüslauk, **hapukoor**, söögisool	100,00	57,41	8,96	2,11	1,79
	Hiina kapsas, oad (keedetud), porgand		150,00	93,30	13,50	0,32	5,80
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **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 sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**837.66**	**106.62**	**31.32**	**28.37**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**838,70**	**106,44**	**33,30**	**29,57**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**50,77**	**35,73**	**14,10**
		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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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