Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
08. nädal 16.02.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgud, g
	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, **toidukoor**, mugulsibul, toidutärk, maisitärklis, karripulber *(koriander, kurkum, pdid-lambaläätsi, Cayenne I aisar, aiteseõlitl, vahtsõõnaro, must aisar)*, värske petersell, must aisar	135,00	146,00	3,57	9,94	10,70
Taimetoit	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, **toidukoor**, **riisujahu**, mugulsibul, toidutärk, maisitärklis, karripulber *(koriander, kurkum, pdid-lambaläätsi, Cayenne I aisar, aiteseõlitl, vahtsõõnaro, must aisar)*, värske petersell, must aisar	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toidutäli	75,00	118,13	19,59	3,35	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum **riisujahu**)*, vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,75	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand, toidutäli, söögisool	100,00	35,60	6,16	0,22	0,88
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,69	0,20	1,71
	Hiina kapsas, roheline hernes, porrulauk		150,00	62,27	12,46	0,55	4,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutäli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlleseemned, **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:		**805,49**	**107,55**	**30,06**	**31,28**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumutust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustalilt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisajadust
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toodetud, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohaliike tootjate valikust
Jooginõud on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoose)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode	VS–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
08. nädal 17.02.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgud, g
	Hernesupp suitsulihaga (G)	Herned, suitsuriblid, odra**kruup**, mugulsibul, porgand, toidutäli, vesi, loorber, **sinep**, söögisool, must pipar, majoraan	350,00	500,00	44,00	19,20	30,30
Taimetoit	Hernesupp lihata (G)	Herned, odra**kruup**, mugulsibul, porgand, toidutäli, vesi, loorber, **sinep**, söögisool, must pipar, majoraan	15,00	13,70	1,90	0,23	0,68
	Vastlakukkel vahukoorega (G, L)	**Vahukoor**, kana**muna**, **piim**, **riisujahu**, pärm, suhkur, või, söögisool, kardemon	80,00	279,00	21,40	19,20	4,56
	Maitsevesi	Marjad, vesi	200,00	6,49	1,63	0,08	0,15
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	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:		**924,02**	**98,73**	**39,37**	**39,00**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumutust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustalilt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisajadust
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toodetud, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohaliike tootjate valikust
Jooginõud on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoose)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode	VS–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
08. nädal 18.02.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgud, g
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge **kala**, **riisu**jahu, toidutäli, **piim**, **toidukoor**, söögisool, must pipar, till	135,00	197,44	10,87	13,45	8,41
Taimetoit	Kreemjas köögiviljakaste sulatatud juustuga ja basiilikuga (L)	Suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, sulatatud **juust**, vesi, must pipar, basiilik	15,00	11,87	0,78	0,75	0,64
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,79	1,90	1,78
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, **pasta** *(durum **riisujahu**, vesi)*, söögisool, vesi, toidutäli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,48	4,89	0,12	0,84
	Porgand, kurk, mais	Porgand, kurk, mais	150,00	63,49	13,99	0,85	2,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutäli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlleseemned, **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:		**801,31**	**96,07**	**34,74**	**23,87**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumutust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustalilt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisajadust
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toodetud, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohaliike tootjate valikust
Jooginõud on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoose)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode	VS–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
08. nädal 19.02.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgud, g
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	135,00	128,00	6,12	7,38	7,40
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste hernestega	Rohelised herned, kapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	15,00	11,20	1,15	0,49	0,33
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Odrakruup (G)	**Odrakruup**, vesi, sool	75,00	71,80	14,20	0,45	1,87
	Peet, röstitud	Peet, toidutäli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,69	0,10	1,05
	Jääsalat, nuikapsas, uba (keedetud)	Jääsalat, nuikapsas, uba	150,00	41,38	9,30	0,26	1,89
	Kodujuust (L)	**Kodujuust**	50,00	51,40	1,23	2,20	6,65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutäli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlleseemned, **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
	Apelsin		70,00	29,90	7,14	0,07	0,77
		Kokku:		**696,30**	**83,59**	**26,67**	**30,40**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumutust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustalilt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisajadust
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toodetud, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohaliike tootjate valikust
Jooginõud on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoose)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode	VS–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
08. nädal 20.02.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgud, g
	Penne lasanje hakklihaga (G, L)	Sea-veise segahaklihla, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toidutäli, söögisool, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, vesi, täisterapasta *(durum **riisu**jahu, vesi)*, **juust**, **riisu**jahu, **piim**, **toidukoor**, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	300,00	474,00	66,50	13,20	19,10
Taimetoit	Penne lasanje hakksojaga (G, L)	**Hakksoja** *(**sojaubaj**)*, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toidutäli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, vesi, täisterapasta, **juust**, **riisu**jahu, **piim**, **toidukoor**, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	50,00	81,50	11,30	2,08	3,70
	Soe tomatikaste basiilikuga	Purustatud tomat, tomatipasta, küüslauk, mugulsibul, vesi, suhkur, toidutäli, söögisool, must pipar, basiilik	50,00	23,45	3,23	1,16	0,41
	Pastinaak, küpsetatud	Pastinaak, toidutäli	100,00	67,81	16,74	0,63	1,79
	Porgandi-kaalikasalat	Porgand, kaalikas, õunamahl 100% naturaalne, toidutäli	100,00	60,75	8,70	3,14	0,78
	Hiina kapsas, brokoli, läätsed (keedetud)	Hiina kapsas, brokoli, läätsed *(läätsed, vesi, söögisool)*	150,00	51,28	8,30	0,55	4,83
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutäli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,88	0,39	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlleseemned, **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		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**931,23**	**148,84**	**34,79**	**33,50**
		NÄDALA KESKMINE KOHKU:		**851,87**	**106,99**	**32,99**	**32,81**
		Põhihoitaineteat saadava energia osakaal kogusenergiast (%E):			**20,02**	**34,68**	**15,66**
		Nõutud vähemik 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 tiidutõlumutust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustalilt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisajadust
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toodetud, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohaliike tootjate valikust
Jooginõud on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoose)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode	VS–ühendatud suhkruga