Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
12. nädal 16.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,19	0,26	0,14
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,75	2,17	2,91
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tütmian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,79
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,28
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlileseemned, 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
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**903,23**	**119,75**	**37,88**	**27,13**

Ühekorra menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustamalt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toonast, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslõosi kohaliku tootjate valikust
Jooginõu on igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode VS–vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
12. nädal 17.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsulihа, paprika, porgand, toiduõli, **riisujahu**, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	135,00	150,77	7,13	10,69	6,99
	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätsed (rohelised või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, **varsseller**, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipüree, **toidukoor**, tütmian, petersell, sõõrikuvõi, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	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
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,46	3,78
	Valge redise-melonisalat	Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,19	0,76
	Hiina kapsas, mais, tomat		150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlileseemned, **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
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**710,68**	**87,95**	**30,39**	**26,18**

Ühekorra menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustamalt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toonast, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslõosi kohaliku tootjate valikust
Jooginõu on igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode VS–vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
12. nädal 18.03.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell	300,00	252,70	26,46	11,62	8,16
	Värskekapsaborš punaste ubadega	Valge peakapsas, punaseed oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavaht (G, VS)	Jõhvikas, vesi, **riisumanna**, suhkur	130,00	130,00	30,20	0,17	1,43
	Piim R 2,5% (L), magustoidule		50,00	26,90	2,65	1,30	1,65
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,80
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**642,60**	**98,06**	**20,30**	**16,74**

Ühekorra menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustamalt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toonast, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslõosi kohaliku tootjate valikust
Jooginõu on igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode VS–vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
12. nädal 19.03.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	**Lõhe**hakklihа, keedukartul, mugulsibul, kana**munа**, **riivsai**, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	100,00	190,00	14,30	8,21	14,00
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, toiduõli, pipermünt, petersell, **toidukoor**, söögisool, must pipar	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahjuköögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmarīn	100,00	70,60	11,10	1,40	1,44
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, **hapukoor**, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,97	1,83
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), var**sseller**	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlileseemned, **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:		**872,66**	**107,99**	**33,96**	**34,54**

Ühekorra menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustamalt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toonast, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslõosi kohaliku tootjate valikust
Jooginõu on igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode VS–vähendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
12. nädal 20.03.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff porgandi ja veisehakklihaga	Veisehakklihа, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	Täisteraapasta, pasta (*durum nisujahu*, vesi), rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kanamuna, toiduõli, sõõrikuvõi, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, uba, porrulauk		150,00	96,88	20,55	0,37	6,55
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõlileseemned, **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:		**916,64**	**127,63**	**32,36**	**35,54**
		NÄDALA KESKMINE KOGUS:		**889,16**	**118,22**	**30,94**	**28,03**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E):			**53,32**	**34,41**	**13,66**
		Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena		**800-900 kcal**	**45-60%E**	**25-40%E**	**10-20%E**

Ühekorra menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustamalt
Menüü on koostatud taaskasutatutult, arvestades gümnaasiumi vanuserühma (16–19-aastased ja vanemad) toitumisvajadusi
Menüü sisaldab vähemalt 20% mahepõllumajandusliku tooraine
Võimaluse korral kasutame kooliõuna valmistamisel Eesti maal toonast, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslõosi kohaliku tootjate valikust
Jooginõu on igapäevasest tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Tähised menüüs
G – sisaldab gluteeni L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna P – sisaldab pähkleid
PT – portsjonitoode VS–vähendatud suhkruga