Dussmann
FOOD SERVICES

**Koolilõuna menüü**
**Narva Gümnaasium**
**17. nädal 20.04.2026**

| Esmaspäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Taimetoit | Magushapu kanapada seesamiseemnetega | Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärkis, sidrunimahl, suhkur, sõõrikesuvi, must pipar, **seesamiseemned**, petersell | 135,00 | 141,10 | 13,79 | 7,40 | 5,71 |
| | Magushapu tofupada seesamiseemnetega | **Tofu** (*vesi*, ***sojauba***, *sidrunhape* ); porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärkis, sidrunimahl, suhkur, sõõrikesuvi, 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:** | | **786,91** | **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 tooraine
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades väikeid 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**
**17. nädal 21.04.2026**

| Teisipäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Taimetoit | Lõhekaste (G, L) | Lõhe, soe valge kaste ( toiduõli, **nisu**jahu, **piim**, söögisool, toidukoor), till | 135,00 | 212,09 | 8,63 | 14,04 | 12,64 |
| | 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 | 8,39 | 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 tooraine
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades väikeid 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**
**17. nädal 22.04.2026**

| Kolmapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Taimetoit | 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 | 8,85 | 16,30 |
| | 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 |
| | Õun | | 70,00 | 33,65 | 9,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Kokku:** | | **655,20** | **90,13** | **20,59** | **28,10** |

**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 tooraine
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades väikeid 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**
**17. nädal 23.04.2026**

| Neljapäev | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Taimetoit | Riisi-kööginiljaroog sealihaga | Sealiha, riis, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, roheline hernes, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, maitseürtsheina | 300,00 | 453,00 | 52,60 | 19,40 | 14,40 |
| | Riisiroog muna ja köögiviljadega (M) | Riis, kana**muna**, porgand, paprika, suvikõrvits, mugulsibul, spinat, rohelised hernes, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul | 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 | 8,39 | 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 tooraine
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades väikeid 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**
**17. nädal 24.04.2026**

| Reede | Lõunasöök | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Taimetoit | 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 |
| | Pasta kikerherne ja juustuga (G, L) | Täistera**pasta**, **pasta** (durumnisujahu, vesi), kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, **juust** , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, oune, lahvatatud 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 | 44,28 | 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 |
| | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G) | | 30,00 | 72,65 | 15,44 | 0,47 | 2,61 |
| | Valge redis | | 100,00 | 18,00 | 4,50 | 0,10 | 0,80 |
| | Õun | | 70,00 | 33,65 | 9,44 | 0,00 | 0,00 |
| | | **Kokku:** | | **873,52** | **139,30** | **19,34** | **30,31** |
| | | **NÄDALA KESKMINE KOKKU:** | | **818,24** | **113,88** | **27,96** | **28,36** |
| | | **Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogusenergiast (%E)** | | | **55,72** | **30,76** | **13,87** |
| | | **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 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 tooraine
Võimalusel kasutame kooliõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades väikeid 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 |