Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
13. nädal 23.03.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Aasiapärane kalakarri	Valge **kalafiile**, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidušš, kookospiimk, punane karripasta *(kuivatatud tšilli pipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, soola, kaffir-laimilehed, galangal, vürtsid (korianditsiemned, köömen))*	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
	Kikerhernekarri	Kikerhernes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toidušš, kookospiimk, punane karripasta *(kuivatatud tšilli pipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, soola, kaffir-laimilehed, galangal, vürtsid (korianditsiemned, köömen))*	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toidušš	75,00	118,13	19,59	3,35	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum **nisujahu**)* , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,75	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand	100,00	35,60	6,16	0,22	0,88
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, hernes, tomat	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidušš, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõilleseemned, **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:		**830,60**	**114,30**	**30,88**	**31,36**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt
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 toorainet, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõed 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–ethendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
13. nädal 24.03.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Värskekapsa-hakklihahautis (segahakkliha)	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,53	0,69
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toidušš, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,30	1,40
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, toidušš	100,00	55,40	7,51	2,13	0,36
	Valge redis, uba, roheline sibul	Valge redis, uba *(uba, vesi, söögisool)*, roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidušš, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõilleseemned, **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:		**800,35**	**95,57**	**30,88**	**25,73**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt
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 toorainet, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõed 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–ethendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
13. nädal 25.03.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi, **odrakruup**, söögisool, toidušš, petersell	350,00	290,00	27,70	12,20	15,50
	Rassolnik põldudabega (G)	Põldsead, keedetud, vesi, **odrakruup**, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, seljelikvits, söögisool, toidušš, petersell, võrsko	100,00	42,40	7,82	0,21	1,58
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,90
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, muatõstramahl 100% naturaalne, marjad, **vahukoor**, suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Porgand		100,00	32,40	8,59	0,20	0,60
	Banaan		70,00	63,40	15,20	0,14	0,84
		Kokku:		**789,15**	**114,52**	**24,54**	**25,09**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt
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 toorainet, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõed 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–ethendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
13. nädal 26.03.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Sinepine seallihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **hapukoor**, vesi, toidušš, **nisujahu**, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, täisteraoaralhelbed, speltanisujahu, **hapukoor**, kanamuna, **või**, toidušš, tiütmian, sibulakuivd, must pipar	50,00	103,13	14,41	4,15	3,16
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,65	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur** *(durum **nisujahu**)* , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,75	3,89
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,75
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	**Kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,98	3,39
	Lehtsalatisegu, kikernerned peterselli ja küüslauguga, peet	Lehtsalatisegu *(jäätsalat, Rooma salat, rukola, spinat)* , kikernerned petersell *(kikernerned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool)* , peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidušš, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõilleseemned, **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:		**830,26**	**108,01**	**33,34**	**30,96**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt
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 toorainet, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõed 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–ethendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
13. nädal 27.03.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu *(rosmariin, petersell, majoraan, aune, tüümian, basilik, aed-piparmünt, estragon)* , toidušš, söögisool, must pipar	100,00	178,00	0,25	7,33	27,60
	Koorene herne- ja aedviljahautis	Rohelised herned, **toidukoor**, porgand, suvikõrvits, toidušš, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,54	1,55	1,73
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toidušš, küüslauk, mugulsibul, vesi, basilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,59	0,77
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögisool, vesi	75,00	68,30	10,79	1,90	1,78
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toidušš	75,00	118,13	19,59	3,35	1,71
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais, porgand	Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidušš, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,08
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaõilleseemned, **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:		**912,06**	**99,17**	**36,56**	**55,04**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**830,68**	**106,91**	**32,20**	**32,09**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal kogusenergiast (%E):			**51,46**	**34,69**	**15,84**
		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 tõrksustunnust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõigipersonalilt
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 toorainet, eelistades väikesid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõed 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–ethendatud suhkruga