Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
18. nädal 27.04.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Kana-karrikaste (L)	Kanaliha, vesi, **toidukoor**, mugulsibul, toidutärklis, maisitärklis, karripulber (*koriander, kurkum, pdid-lambatäht, Cayenne I aisar, aitsesõrfit, vahtsõõnas, must pipar*), värske petersell, must pipar	135,00	146,00	3,57	9,94	10,70
	Kikerherne-karrikaste (G, L)	Kikerherned, vesi, **toidukoor**, **riisujahu**, mugulsibul, toidutärklis, maisitärklis, karripulber (*koriander, kurkum, pdid-lambatäht, Cayenne I aisar, aitsesõrfit, vahtsõõnas, must pipar*), värske petersell, must pipar	15,00	17,40	1,14	1,05	0,54
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toidutõli	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, toidutõli, söögisool	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, roheline hernes, porrulauk		150,00	62,27	12,46	0,55	4,79
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	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
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**799,82**	**106,47**	**30,06**	**31,48**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt
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 maist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõel 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–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
18. nädal 28.04.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge **kala**, **riisu**jahu, toidutõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool, must pipar, till	135,00	197,44	10,87	13,45	8,41
	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	10,70	1,90	1,78
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterr**apasta**, **pasta** *(durum **riisujahu**,* vesi), söögisool, vesi, toidutõli	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	4,88	0,13	0,84
	Porgand, kurk, mais	Porgand, kurk, mais	150,00	63,49	13,98	0,85	2,39
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	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
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**806,98**	**97,13**	**34,74**	**29,68**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt
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 maist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõel 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–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
18. nädal 29.04.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Kodune seljanka	Kartul, veiseliha, sealiha, keedusink, hapukurk (*kurk, söögisool, vesi, till*) , porgand, mugulsibul, tomatipüree, toidutõli, vesi, petersell, must pipar , söögisool, loorber	350,00	262,50	16,35	13,90	16,68
	Seeneseljanka	Kartul, šampinjon, hapukurk (*kurk, söögisool, vesi, till*), porgand, mugulsibul, tomatipüree, toidutõli, vesi, petersell, musta pipar , söögisool, loorber	50,00	21,85	3,44	0,55	0,57
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Ahjuõuna tükid pähkli-kaerahelbe krõbediku ja vanillikastmega (G, L, P, VS)	Õun, **kaerahelbed**, kanel, sidrunimahl, täisterr**iisujahu**, **või**, suhkur, vanillisuhkur, vanillikaste (**piim** , *suhkur, maisitärklis, **või** , vanillisuhkur, kurkum, soola*)	180,00	349,88	44,10	15,03	5,54
	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:		**825,55**	**94,91**	**37,08**	**27,08**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt
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 maist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõel 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–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
18. nädal 30.04.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga	Kanaliha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	135,00	128,00	6,12	7,38	7,46
	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)	**Odrak**ruup, vesi, sool	75,00	71,80	14,20	0,45	1,87
	Peet, röstitud	Peet, toidutõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,63	0,10	1,05
	Jäässalat, nuikapsas, uba (keedetud)	Jäässalat, nuikapsas, uba	150,00	41,38	9,35	0,20	1,65
	Kodujuust (L)	**Kodujuust**	50,00	51,40	1,25	2,20	6,65
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toidutõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	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**	**83,55**	**26,07**	**30,45**

Üldinfo menüü kohta
Taimetoit võib sisaldada muna-ja piimatooteid
Allergiat või tiidutõlumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt
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 maist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõel 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–ühendatud suhkruga

Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
18. nädal 01.05.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikut, g	Rasvat, g	Valgut, g
		Kokku:	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:	**792,16**	**76,39**	**25,09**	**23,73**	
		Pähklitaimetoiet saadava energia osakaal kogusenergiast (%E):		**29,08**	**29,44**	**12,13**	
		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 tiidutõlumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kõõgipersonalilt
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 maist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid kooslisosi kohalike tootjate valikust
Jooginõel 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–ühendatud suhkruga