Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
23. nädal 01.06.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, **hapukoor**, mugulsibul, tomatipüree, **nisu**jahu, toiduõli, **sinep**, petersell, must pipar	135,00	162,41	6,40	12,69	5,39
Taimetoit	Tomati-seenekaste (G, L)	Šampinjonid, mugulsibul, **või**, **nisu**jahu, tomatipüree, must pipar, **kohvikoor**, basiilik	50,00	28,40	1,90	1,71	1,01
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta, pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, mesi, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	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	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**888,80**	**107,98**	**40,29**	**25,67**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
23. nädal 02.06.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanaliha-köögiviljahautis (G, L)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, **nisu**jahu, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, **toidukoor**, vesi, peretsell	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetoit	Aedviljavorm juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, mugulsibul, toiduõli, söögisool, **juust**, must pipar, ürdid, vesi	50,00	30,00	4,53	0,69	1,05
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** (durum**nisu**jahu), vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)	150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	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
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**830,75**	**111,51**	**30,29**	**30,16**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
23. nädal 03.06.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene lõhesupp (L)	Kartul, **lõhe**, porgand, mugulsibul, vesi, **kohvikoor**, söögisool, must pipar, till, toiduõli, loorber	250,00	235,83	11,32	14,58	13,33
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	Kartul, mugulsibul, porgand, **juurseller**, **toidukoor**, pastinaak, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	50,00	18,65	2,96	0,43	0,46
	Maasika Panna cotta (L, VS)	Maasikas, maitsestamata **jogurt**, **piim**, vesi, **vahukoor**, želatiin, sukur, vanillisuhkur	160,00	184,96	23,10	7,25	6,44
	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:		**558.97**	**65.67**	**22.82**	**23.85**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
Tartu Tamme Gümnaasium Gümnaasium
23. nädal 04.06.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **riivsai**, kana**muna**, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	172,00	6,19	10,20	13,00
Taimetoit	Kikerherne-porgandi pikkpoiss (G, PT)	Kikerherned, porgand, petersell, toiduõli, küüslauk, **kaerahelbed**, jahvatatud paprika, sidrunimahl	50,00	68,10	6,63	2,49	2,70
	Jogurtikaste ürtidega (L)	Maitsestamata **jogurt**, apelsinimahl, petersell, küüslauk, söögisool	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	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
	Rooskapsas, aurutatud		100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, uba (keedetud), roheline sibul		150,00	96,80	13,20	0,52	6,60
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	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		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**882,51**	**99,87**	**33,15**	**40,51**

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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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
05. nädal 05.06.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	**Täisterapasta/ pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), **lõhe**, **toidukoor**, mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar, till	300,00	469,00	62,20	13,40	21,70
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	**Täisterapasta/pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Maitsestamata **kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**, söögisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,70
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, kaalikas	Lehtsalatisegu (Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselliga (kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	150,00	107,00	10,50	3,12	5,26
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	15,00	74,82	0,59	8,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	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	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**1014,21**	**126,19**	**37,03**	**41,56**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**790,26**	**102,24**	**32,72**	**32,35**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,75**	**37,26**	**16,37**
		Nõutud vahemik 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% mahepõllumajanduslikku tooraine
Võimalusel kasutame koolilõuna valmistamisel Eestimaist toorainet, eelistades värskeid ja kvaliteetseid koostisosi 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