Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
19. nädal 04.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kalakarri	Valge **kala**, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta (kuivatatud tšillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, söögisool, kaffir-laimilehed, galangal, vürtsid (koriandriseemned, köömen) , maisitärklis, vesi, laimimahl, must pipar, söögisool, petersell	135,00	135,27	4,40	8,03	10,77
Taimetoit	Kikerhernekarri	Kikerhernes, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta (kuivatatud tsillipipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, söögisool, kaffir-laimislehed, galangal, vürsid (koriandriseemned, köömen), maisitärklis, vesi, laimimahl, must pipar, söögisool, petersell	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	100,00	128,75	28,63	0,26	2,50
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur**, vesi, söögisool	100,00	156,70	30,00	1,01	5,19
	Aedoad, aurutatud	Aeduba	100,00	41,10	5,59	0,33	2,20
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, porgand, hernes	Redis, porgand, 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
	Nuikapsas		100,00	24,20	6,00	0,20	0,50
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**868.35**	**120.70**	**27.88**	**33.74**

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
19. nädal 05.05.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli, **soja**kaste, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	135,00	99,50	6,39	5,24	6,17
Taimetoit	Magushapu tofupada seesamiseemnetega	**Tofu** (**soja**uba, vesi) porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**, petersell, **soja**kaste	20,00	15,88	2,38	0,41	0,49
	Pasta, keedetud (G)	**Pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	100,00	151,25	26,25	2,58	4,56
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Hiina kapsa-mangosalat	Hiina kapsas, mango	100,00	23,00	3,68	0,17	1,08
	Valge peakapsas, läätsed (keedetud), tomat	Valge peakapsas, läätsed , tomat	150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	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
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**742,99**	**100,59**	**26,58**	**24,61**

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
19. nädal 06.05.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Selge kalasupp	**Lõhe,** kartul, lillkapsas, porgand, mugulsibul, porrulauk, küüslauk, vesi, toiduõli, till, loorber, söögisool, must pipar, vürtspipar	350,00	259,00	15,60	13,50	17,40
Taimetoit	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	Kartul, **toidukoor** , mugulsibul, porgand, spinat, kana**muna**, toiduõli, must pipar, söögisool, till, loorber, vesi	50,00	27,83	2,95	1,30	0,87
	Riisivaht õuna-astelpajukisselliga (L, VS)	Riis, **piim**, vesi, **vahukoor,** suhkur, vanillisuhkur, söögisool, õununamahl 100% naturaalne, astelpajumarjad, kartulitärklis, vesi	160,00	273,38	32,40	14,29	3,00
	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
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**698.90**	**84.32**	**29.75**	**24.48**

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
19. nädal 07.05.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	Sealiha, **sinepi**seemned, küüslauk, sidrunimahl, **mesi**, toiduõli, söögisool, must pipar, rosmariin	100,00	239,00	1,32	14,90	24,60
Taimetoit	Läätse-porgandi pikkpoiss (G, M, PT)	Porgand, läätsed (punased/oranžid), pastinaak, mugulsibul, kana**muna**, **riivsai**, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli, tüümian	15,00	21,72	2,75	0,61	0,99
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, söögisool, **toidukoor**	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	100,00	154,20	27,00	2,50	4,84
	Kuskuss, aurutatud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Peedi-rohelisesibulasalat	Peet, roheline sibul	125,00	50,88	8,34	0,31	2,15
	Valge peakapsas, porgand, hapukurk	Valge peakapsas, porgand, hapukurk (kurk, vesi, söögisool, till)	125,00	62,50	13,25	0,21	0,79
	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
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**1148.29**	**130.97**	**44.48**	**50.60**

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
19. nädal 08.05.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, **pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), **juust**, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	347,75	50,25	7,08	18,28
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	**Täisterapasta, pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), hernes, mugulsibul, küüslauk, **toidukoor**, sulatatud **juust**, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Jogurti-laimikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, söögisool, laimimahl, suhkur, laimikoor	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid, brokoli	Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	150,00	55,80	5,09	2,58	3,41
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	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)		50,00	123,10	26,15	1,00	3,58
	Porgand		100,00	32,40	8,50	0,20	0,60
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		919,64	130,18	27,21	36,11
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**875,63**	**113,35**	**31,18**	**33,91**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,78**	**32,05**	**15,49**
		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