

Dussmann

FOOD SERVICES

Koollõuna menüü Narva Gümnaasium 24. nädal 08.06.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetol	Kurame stroganov (G, L)	Sealiha, peet, mugulad, hapukartul (kur, sõõgkooli, õli, muna, juust, hapukoer, veis, sõõgkool, must pipar	120,00	127,26	2,66	40,71	6,11
	Seemestroganov (G, L)	Samburgid, mugulad, tomatipasta, muna, õli, sõõgkool, must pipar	60,00	63,63	0,75	20,35	3,05
	Tatar, keedetud	Tatar, veis, sõõgkool	70,00	40,00	0,00	0,00	0,00
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, peet (durumijahvat, veis), sõõgkool, veis, tomatid	70,00	120,00	3,00	0,00	0,00
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,71	3,24	0,71	3,16
	Hina kapsa salat ananassiga	Hina kapsas, ananass, õhuki	100,00	41,71	5,16	2,71	0,94
	Redis, porgand, kurk	Redis, porgand, kurk	100,00	38,00	7,00	0,10	1,00
	Salatikaste	Õunamahl, õunaküülik, tomatid, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgkool, must pipar, petersell	10,00	74,62	0,58	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	91,70	0,22	0,01	3,83
	Rükkileva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,00	16,44	1,41	2,61
Nuikapsas		100,00	34,20	6,00	0,20	0,50	
Õun		70,00	33,00	9,44	0,00	0,00	
Kokku			700,00	781,17	68,72	51,48	85,80

Teisipäev
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Teisipäev
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda

Dussmann

FOOD SERVICES

Koollõuna menüü Narva Gümnaasium 24. nädal 09.06.2026



Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g
Taimetol	Kartulivorm kanalõhaga (L, M)	Kartul, sealiha, kuratuhane jähm, mugulad, sõõgkool, must pipar, petersell	200,00	310,00	38,70	11,20	15,63
	Kikerheme-kõrviljapajajal (L)	Kikerhemed, peaporgand, mugulad, küülik, sidrun, piparmünt, petersell, tomatid, õli, sõõgkool, must pipar	60,00	46,30	3,91	1,41	2,01
	Soe valge kaste (G, L)	Pim, tomatid, muna, sõõgkool, must pipar	100,00	118,00	7,87	7,88	3,70
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küülik, muna, piparmünt, tomatid, sõõgkool, must pipar	100,00	44,00	2,01	3,12	0,78
	Punase kapsa-apelsinilalat	Punane peetakapsas, apelsin	100,00	47,25	7,32	0,28	2,16
	Peet, hernes, redis	Peet, roheline hernes, redis	100,00	29,91	15,56	0,40	1,30
	Salatikaste	Õunamahl, õunaküülik, tomatid, sidrunimahl, sinepipulber, sõõgkool, must pipar, petersell	10,00	74,62	0,58	0,04	0,06
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	91,70	0,22	0,01	3,83
	Rükkileva- ja seepikutoodete valik (G)		30,00	72,00	16,44	1,41	2,61
	Valge redis		100,00	18,90	4,95	0,10	0,80
Pim		70,00	27,98	6,38	0,06	0,21	
Kokku			700,00	728,71	104,61	40,48	59,10

Teisipäev
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Teisipäev
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda

Dussmann

FOOD SERVICES

Koollõuna menüü Narva Gümnaasium 24. nädal 10.06.2026



Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g
Kokku				0,00	0,00	0,00	0,00

Kolmapäev
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Kolmapäev
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda

Dussmann

FOOD SERVICES

Koollõuna menüü Narva Gümnaasium 24. nädal 11.06.2026



Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g
Kokku				0,00	0,00	0,00	0,00

Neljapäev
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Neljapäev
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda

Dussmann

FOOD SERVICES

Koollõuna menüü Narva Gümnaasium 24. nädal 12.06.2026



Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valguid, g
Kokku				0,00	0,00	0,00	0,00

Reede
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Reede
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda

Reede
 Menüü on koostatud 20% toorainest koosneva lõunasöögi põhjal.
 Menüü on koostatud toorainest, eranditega gümnaasiumi vanuserühma (15-19-aastased) ja vanemad õhuvõrgud.
 Menüü sisaldab vähemalt 20% mullipõlvkõrvaltooteid.
 Võimalusel kasutatakse koostisainete valmistamisel toorainet, sealhulgas õhuvõrgu ja hallitustest koostiseid tootmise tootmistehases.
 Toorainet on õppimiseviisi teinud teadmiste kogumise põhjal.

Reede
 G - soolavaba
 M - soolavaba muna
 PT - parveitamine
 L - soolavaba joomine
 P - soolavaba joomine
 VS - vähemalt kolm korda