Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
21. nädal 18.05.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Koorene kanakaste peterselliga (G, L)	Kanaliha, **piim**, **toidukoor**, **nisu**jahu, toiduõli,söögisool, must pipar, petersell	135,00	174,83	8,42	10,27	12,04
Taimetoit	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätsed (rohelised või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, **varsseller**, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, toidukoor, tüümian, petersell, söögisool, must pipar	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	**Täisterapasta, pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), söögisool, vesi, toiduõli	100,00	167,50	27,50	3,90	4,74
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	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
	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
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**961,03**	**119,02**	**41,48**	**32,70**

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
21. nädal 19.05.2026

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	135,00	128,02	9,86	7,22	6,83
Taimetoit	Taimne azuu	Kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	15,00	6,58	1,10	0,26	0,14
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Kuskuss, aurutatud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100,00	63,44	9,03	3,14	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150,00	99,44	22,26	1,25	3,26
	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
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Kapsas, valge/punane		100,00	30,24	7,44	0,10	1,20
	Pirn		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**845,37**	**119,50**	**31,61**	**25,82**

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
21. nädal 20.05.2026

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsaborš kanalihaga	Valge peakapsas, kanaliha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell	350,00	252,70	26,46	11,62	8,16
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	Valge peakapsas, punased oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, äädikas/sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, loorber, petersell	50,00	25,80	4,24	0,11	1,30
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Jõhvika mannavaht (G, VS)	Jõhvikas, vesi, **nisu**manna, suhkur	130,00	130,00	30,20	0,17	1,43
	Piim R 2,5% (L), magustoidule		50,00	28,90	2,65	1,30	1,65
	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:		**642,60**	**98,06**	**20,30**	**16,74**

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
21. nädal 21.05.2026

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Ahjukala juustukattega (L, PT)	Valge **kala**, toiduõli, sidrun, **juust**, **hapukoor**, porrulauk, söögisool, must pipar, till	100,00	153,50	0,43	8,08	19,60
Taimetoit	Köögivilja-läätsehautis (L)	Läätsed (rohelised või pruunid), porgand, mugulsibul, küüslauk, **varsseller**, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, **toidukoor**, tüümian, petersell, söögisool, must pipar	50,00	58,60	4,73	3,40	1,65
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisu**jahu, toiduõli, **piim**, söögisool, **toidukoor**	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Kartul, aurutatud		100,00	72,50	15,50	0,00	1,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Ahjuköögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, **hapukoor**, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), vars**seller**	150,00	33,98	8,67	0,15	1,15
	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
	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:		**815.15**	**95.50**	**30.52**	**38.89**

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
21. nädal 22.05.2026

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Pilaff kanalihaga	Kanaliha, riis,porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, petersell	300,00	368,00	47,90	10,20	15,10
Taimetoit	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	**Täisterapasta**, **pasta** (durum**nisu**jahu, vesi), rohelised herned, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat, kana**muna**, toiduõli, söögisool, must pipar, roheline sibul	50,00	76,45	12,43	2,22	2,42
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl 100% naturaalne, söögisool, petersell	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100,00	14,30	2,65	0,10	1,05
	Punane kapsas, uba, porrulauk		150,00	96,88	20,50	0,37	6,55
	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
	Õun		70,00	33,65	9,44	0,00	0,00
		Kokku:		**933.86**	**124.58**	**31.93**	**36.12**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**839,60**	**111,33**	**31,17**	**30,05**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**53,04**	**33,41**	**14,32**
		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