Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
46. nädal 09.11-13.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	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
	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
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täisterapasta, pasta (durumnisujahu, 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:		**903,23**	**119,76**	**37,68**	**27,13**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsuliha, paprika, porgand, toiduõli, **nisu**jahu, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	135,00	150,77	7,13	10,69	6,99
	Köögiviljа-läätsehautis (L)	Läätsed (tühistatud vol prodmg), porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat,	15,00	17,57	1,81	1,02	0,49
	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
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Valge redise-melonisalat	Valge redis, melon	100,00	20,46	4,84	0,10	0,76
	Hiina kapsas, mais, tomat		150,00	60,29	12,43	0,95	2,55
	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
	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:		**710,68**	**87,95**	**30,39**	**26,18**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Värskekapsaborš sealihaga	Valge peakapsas, sealiha, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta, aedkõas/sidrunimahl,	350,00	252,70	26,46	11,62	8,16
	Värskekapsaborš punaste ubadega	valge peakapsas, punased oad, punapeet, porgand, mugulsibul, küüslauk, kartul, toiduõli, tomatipasta,	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**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	**Lõhe**hakkliha, keedukartul, mugulsibul, kana**muna**, **riivsai**, vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	100,00	190,00	14,30	8,21	14,00
	Kikerherne-köögiviljapada (L)	Kikerherned, küüslauk, mugulsibul, paprika, porgand, sidrunikoor, tuduõli, paprikamaitseline, petersell, **toidukoor**, söögisool,	20,00	24,56	3,89	0,87	1,15
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisu**jahu, toiduõli, **piim**, **toidukoor,** söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	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 (mädaröigas), 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:		**872,66**	**107,90**	**33,95**	**34,54**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Taimetoit	Pilaff porgandi ja kanaga	Kanaliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300,00	350,78	50,96	10,64	14,53
	Nuudlid muna ja köögiviljadega (G, L, M)	Varsse**rapasta, pasta** (*durum**nisu**jahu*, vesi), Tühistatud hernes, mugulsibul, paprika, porgand, suvikõrvits, spinat,	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:		**916,64**	**127,63**	**32,36**	**35,54**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**809,16**	**108,26**	**30,94**	**28,03**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**53,52**	**34,41**	**13,85**
		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
M – sisaldab muna
PT – portsjontoode
L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
P – sisaldab pähkleid
VS-vähendatud suhkruga