Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
47. nädal 16.11-20.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Aasiapärane kalakarri	Valge **kalafilee**, paprika, mugulsibul, küüslauk, tilluõli, kõrvitsajook, purjane kampsata *(kõrvalarbu tšilli pipar (20%),*	135,00	135,33	5,63	8,03	10,78
Taimetoit	Kikerhernekarri	Kikerherned, paprika, mugulsibul, küüslauk, tilluõli, kõrvitsajook, purjane kampsata *(kõrvalarbu tšimpilar (20%),*	15,00	18,25	2,20	0,98	0,61
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, tilluõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum **nisu**jahu)* , vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, hernes, tomat	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
	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
	Piim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**830,60**	**114,30**	**30,89**	**31,36**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Värskekapsa-hakklihahautis (seqahakkliha)	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	135,00	141,14	8,72	10,45	4,55
Taimetoit	Värskekapsa-läätsehautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, läätsed (pruunid, rohelised), vesi, till, söögisool, must pipar	15,00	15,29	2,25	0,50	0,69
	Kartul, aurutatud		75,00	54,40	11,60	0,08	1,42
	Kinoa, keedetud	Kinoa, vesi, söögisool	75,00	85,80	12,70	2,17	2,91
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, toiduõli	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Valge redis, uba, roheline sibul	Valge redis, uba *(uba, vesi, söögisool)*, roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	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:		**800,35**	**98,57**	**35,68**	**25,73**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), vesi, **odra**kruup, söögisool, tilluõli, petersell	350,00	290,00	27,70	12,20	15,50
Taimetoit	Rassolnik põldubadega (G)	Põldoad, keedetud, vesi, **odra**kruup, kuivaine, porgand, kartul, kooreta, toores, mugulsibul, söögisoolakurk, vedelikuta, söögisool, tilluõli, petersell, värske	100,00	42,40	7,82	0,21	1,56
	Hapukoor R 20%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Marjatarretis vahukoorega (L, VS)	Želatiin, vesi, mustsõstramahl 100% naturaalne, marjad, **vahukoor,** suhkur, vanillisuhkur	160,00	212,80	38,72	4,88	3,49
	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
	Banaan		70,00	63,40	15,20	0,14	0,84
		Kokku:		**780,15**	**114,52**	**24,54**	**25,59**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **hapukoor**, vesi, toiduõli, **nisu**jahu, **sinepipulber**, söögisool, must pipar, petersell	135,00	107,48	4,52	7,76	5,13
Taimetoit	Juurviljapihv (G, L, M, PT)	Porgand, pastinaak, kartul, talisper**kaera**helbed, spelta**nisu**jahu, **hapukoor**, kanamuna, **või**, tilluõli, tuorman,	50,00	103,13	14,41	4,15	3,16
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Bulgur, keedetud (G)	**Bulgur** *(durum **nisu**jahu)* , vesi, söögisool	75,00	118,00	22,50	0,76	3,89
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	**Kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Lehtsalatisegu (jääsalat, *Rooma salat, rukola, spinat*) ,	Lehtsalatisegu (jääsalat, *Roomaine salad, rucola, spinach*) , kikerherned petersell *(kikerherned, küüslauk, tilliõli, petersell,*	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	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
	Piim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**830,26**	**108,01**	**33,34**	**30,86**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu *(rosmariin, petersell, majoraan, piprе,*	100,00	178,00	0,25	7,32	27,80
Taimetoit	Koorene herne- ja aedviljahautis	Rohelised herned, **toidukoor**, porgand, suvikõrvits, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	50,00	38,30	3,54	1,50	1,73
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,09	0,77
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, söögisool, vesi	75,00	68,30	10,70	1,90	1,78
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais, porgand	Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	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:		**912,06**	**99,17**	**36,56**	**50,94**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**830,68**	**106,91**	**32,20**	**32,89**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,48**	**34,89**	**15,84**
		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% mahepõllumajandusliku 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