Dussmann
FOOD SERVICES

Koolilõuna menüü
Narva Gümnaasium
48. nädal 23.11-27.11.2026

Esmaspäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-paprikahautis (G, L)	Kanaliha, muqulsibul, küüslauk, paprika, **nisu**jahu, **toidukoor**, jahvatatud paprika, toiduõli, söögisool, must pipar	135,00	141,38	6,45	8,92	9,51
Taimetoit	Aedviljavorm juustuga (L)	Kartul, porgand, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, muqulsibul, toiduõli, söögisool, **juust**, must pipar, ürdid, vesi	50,00	30,00	4,53	0,69	1,05
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	75,00	66,00	12,60	0,47	2,27
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss** *(durum **nisu**jahu)*, vesi, söögisool	75,00	117,51	25,05	0,76	3,89
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga *(šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)*	150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	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:		**830,01**	**110,65**	**30,66**	**31,34**

Teisipäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Bõfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, **hapukoor**, muqulsibul, tomatipüree, **nisu**jahu, toiduõli, **sinep**, petersell, must pipar	135,00	162,41	6,40	12,69	5,39
Taimetoit	Läätsestrooganov (G, L)	Läätsed, **hapukoor** , muqulsibul, tomatipüree, **nisujahu**, vesi, toiduõli, **sinep**, must pipar, söögisool, värske petersel	100,00	130,70	10,93	7,47	4,06
	Täisterapasta/pasta (G), keedetud	Täister**apasta, pasta** *(durum **nisu**jahu , vesi)*, söögisool, vesi, toiduõli	75,00	125,63	20,63	2,93	3,55
	Riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, toiduõli	75,00	118,13	19,59	3,55	1,71
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, **mesi,** söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, 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:		**985,34**	**114,97**	**46,15**	**27,91**

Kolmapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, muqulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	207,00	15,90	11,60	8,35
Taimetoit	Värskekapsasupp kikerhernestega	Kikerherned, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, söögisool, vesi, must pipar, loorber, till	50,00	27,83	2,95	1,30	0,87
	Hapukoor, R 10%		30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **keefir**, **vahukoor**, **kamajahu** (nisu, rukkis, oder, hernes), pohlad, suhkur, želatiin, vesi	160,00	204,00	17,50	11,10	6,50
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, suhkur, söögisooda	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Valge redis		100,00	18,90	4,50	0,10	0,80
	Piim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**671,78**	**75,79**	**30,58**	**22,57**

Neljapäev	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **riivsai**, kana**muna**, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	100,00	172,00	6,19	10,20	13,00
Taimetoit	Üleküpsetatud suvikõrvits (G, L)	Suvikõrvits, **hapukoor**, **juust**, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	43,79	4,80	2,14	1,58
	Soe praeleemekaste (G, L)	Praeleem, vesi, **kohvikoor**, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar	50,00	45,70	2,55	3,60	0,98
	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
	Rooskapsas, aurutatud		100,00	45,80	3,08	0,55	4,95
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, uba (keedetud), roheline sibul		150,00	96,80	13,20	0,52	6,60
	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:		**859,60**	**94,99**	**34,41**	**39,43**

Reede	Lõunasöök	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	**Täisterapasta/ pasta (durum*nisujahu**, vesi), **lõhe**, **toidukoor**, mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl,	300,00	469,00	62,20	13,40	21,70
Taimetoit	Rohelise herne pasta (G, L)	**Täisterapasta/pasta (durum*nisujahu**, vesi), rohelised herned, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sulatatud **juust**,	50,00	82,90	11,30	2,46	3,03
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	33,46	7,25	0,30	2,56
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Maitsestamata kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool	50,00	22,31	1,83	1,04	1,70
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, kaalikas	Lehtsalatisegu (jäälsalat, Kuoma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselliga (kikerherned, küüslauk, õlivõli,	150,00	107,00	10,50	3,12	5,26
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)		50,00				
	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
	Piim		70,00	27,98	8,36	0,00	0,21
		Kokku:		**1014,21**	**126,19**	**37,03**	**41,56**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**872,19**	**104,52**	**35,77**	**32,96**
		Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**47,93**	**36,91**	**14,93**
		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% mahepõllumajandusliiku 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