

Narva Eesti Gümnaasium
42. nädal 13.10-17.10.2025

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (L)	75,00	107,00	4,61	7,07	6,12
Taimetoit	Koorene oapada (G, L)	75,00	93,10	8,14	4,67	3,21
	Taisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Brokoli, aurutatud	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kapsa-paprikasalat	100,00	29,60	3,90	0,81	0,88
	Porgand, hernes, porrulauk	80,00	50,00	5,25	1,26	2,55
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Kummelitee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane	100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,00
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	75,00	82,90	4,68	4,88	4,56
Taimetoit	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	75,00	56,70	3,70	3,94	0,90
	Ahjukartulid rosmariiniga	100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kõrvits, röstitud	100,00	43,50	2,15	3,33	0,64
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Pastinaak, šampinjonid, punased oad	80,00	52,88	8,48	0,35	2,96
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Piparmünditee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,21
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	175,00	116,32	7,47	6,48	6,53
Taimetoit	Valge oasupp lillkapsaga	175,00	126,00	13,77	5,48	3,70
	Hapukoor R 20% (L)	50,00	110,83	1,90	10,73	1,65
	Mustsõstra-rukkiivaht piimaga (G, L)	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kapsas, valge/punane	100,00	29,90	4,59	0,15	1,35
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,00
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Pilaff segahakklihaga	175,00	191,33	26,48	4,56	9,96
Taimetoit	Pilaff punaste ubadega	175,00	239,46	36,75	5,86	6,53
	Jogurti-ürdikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Metsamarjatee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,21
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ürdimarinaadis kanakintsuliha (PT)	100,00	194,60	0,53	12,22	20,40
	Bataadi-kikerherne pikkpois (G, M, PT)	100,00	125,84	4,36	4,60	12,02
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kuskuss, keedetud (G)	100,00	121,00	27,20	0,72	4,13
	Soe valge kaste (G, L)	100,00	121,00	8,80	7,74	3,94
	Porgand, röstitud	150,00	77,10	9,69	2,69	1,04
	Peedi-õunasalat pohladega	150,00	81,52	20,14	0,29	1,52
	Valge peakapsas, laätsed (keedetud), tomat	150,00	50,21	11,12	0,34	2,24
	Salatikaste	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Puuviljatee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,00
Kokku:			1109,18	123,20	42,96	53,64
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			831,73	104,41	29,14	30,87
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				50,22	31,53	14,84
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 piimatoteid						
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi köögipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 4. - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Joogivesi on igapäevaseilt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu toarine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähisjed menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					
PRIA toetusprogramm						
Piima pakume igapäevaseilt vastavalt PRIA koolipiima programmile. Puuvilju/marju ja köögivilju pakume PRIA koolipuuvilja- ja köögiviljaprogrammi alusel, arvestades hooajalisust ja kättesaadavust kuni 300 km raadiuses kooli asukohast						