

Narva Eesti Gümnaasium
04. nädal 19.01-23.01.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Maqushapu kanapada	75,00	67,90	6,82	2,58	3,84
Taimetoit	Maqushapu tofupada	75,00	59,60	8,92	1,55	1,83
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Kinoa, keedetud	100,00	170,00	21,00	6,84	4,79
	Juurseller, röstitud	150,00	121,50	8,16	8,49	2,16
	Peedi-küüslaugusalat	150,00	62,70	10,50	0,30	2,57
	Kapsas, mais, pastinaak	150,00	70,35	12,83	0,54	2,12
	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				
	Kummeltee	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	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		925,05	114,69	36,34	25,14
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	75,00	70,60	2,96	4,81	3,78
Taimetoit	Suvikõrvitsa-hernekaste (G,L)	75,00	58,10	4,38	2,92	2,34
	Taisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Kartul, aurutatud	100,00	72,50	16,50	0,10	1,90
	Ürdised ahjuköögilviad	150,00	103,50	14,55	3,33	2,40
	Porgandi-apelsinisalat	150,00	80,81	13,52	3,23	1,18
	Hiina kapsas, hernes, valge redis	150,00	62,85	7,50	0,55	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				
	Puuviljatee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas	100,00	24,20	4,20	0,20	0,50
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		877,52	121,46	30,25	27,06
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kodune seljanka	175,00	131,32	8,16	6,94	8,33
Taimetoit	Seeneseljanka	175,00	76,44	12,03	1,93	2,00
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Muffin vanillikastmega (G, M, L)	160,00	362,00	43,80	17,36	6,18
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		748,38	93,33	29,94	20,66
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine kalakaste Prantsuse ürtidega	75,00	78,20	5,70	2,75	6,72
Taimetoit	Koorene oakaste paprika ja porganditega (G, L)	75,00	93,10	8,14	4,67	3,21
	Riis, aurutatud	100,00	157,70	26,88	4,74	2,28
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	100,00	128,15	27,16	0,69	3,94
	Peet, röstitud	150,00	91,26	18,76	1,68	2,52
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	150,00	64,35	14,10	0,25	0,55
	Porgand, uba, marineeritud kurk	150,00	85,80	8,58	3,35	2,73
	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				
	Piparmünditee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		946,37	132,92	31,91	27,76
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lambaliha-riisi teffelid (M, PT)	80,00	95,52	6,00	4,40	7,02
Taimetoit	Kapsa-riisikotlet (G, M, PT)	80,00	64,58	10,16	1,78	2,96
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	100,00	56,80	4,78	2,66	3,40
	Tatar, aurutatud (mahe)	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	116,80	24,90	0,75	3,87
	Aedoad, aurutatud	150,00	45,60	6,00	0,16	2,78
	Hiina kapsa-paprikasalat	150,00	38,10	3,09	1,68	1,76
	Punane kapsas, porrulauk, läätsed (keedetud)	150,00	86,10	12,80	0,56	5,34
	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
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		855,60	113,67	26,45	35,28
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			870,58	115,21	30,98	27,18
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)				52,94	32,02	12,49
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						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köökipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Jooživesi on igapäevaseelt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingile. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähisted menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – nortsiointoode	VS-vähendatud suhkruga					