

Narva Eesti Gümnaasium

06. nädal 02.02-06.02.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Böfstrooganov (G, L)	90,00	130,80	5,34	9,31	6,16
Taimetoit	Juurviljastrooganov (G, L)	90,00	98,76	6,82	6,77	1,69
	Tatar, aurutatud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Porgandi-apelsinisalat	150,00	80,81	13,52	3,23	1,18
	Kapsas, paprika, porrulauk	150,00	41,13	9,48	0,25	2,05
	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				
	Rukkilaiva- 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:		996,54	141,40	36,90	29,51
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud broileri poolkoib tomati-paprikamarinaadis (PT)	75,00	186,53	2,67	7,80	25,80
Taimetoit	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	75,00	77,33	13,20	1,15	2,25
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	69,75	5,20	4,51	1,99
	Kartulipüree (L)	150,00	131,40	19,95	3,86	3,69
	Bulgur, keedetud (G)	125,00	38,00	5,00	0,14	2,31
	Aedoad, aurutatud	125,00	29,10	7,15	0,25	0,98
	Hapukapsa-porgandisalat	100,00	41,00	8,04	0,39	3,04
	Salatisegu, roheline hernes, kapsas	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Salatikaste	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Seemnesegu	50,00				
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Metsamarjatee	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Rukkilaiva- ja sepikutoodete valik (G)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Porgand	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		838,90	89,01	32,05	45,44
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Borš veiselihaga	175,00	115,50	8,97	5,54	6,40
Taimetoit	Hapukapsaborš läätsedega	175,00	67,20	11,56	0,27	3,05
	Hapukoor R 10% (L)	30,00	35,52	1,23	3,00	0,90
	Vanillikissell keedisega (L)	160,00	163,68	28,44	3,57	4,56
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkilaiva- 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:		525,00	78,32	13,09	18,16
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kalapada värviliste köögiviljadega	80,00	103,12	2,71	3,87	14,81
Taimetoit	Läätsepada värviliste köögiviljadega	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Riis, aurutatud	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Rooskapsas, röstitud	100,00	45,76	7,59	0,55	4,95
	Peedi-pirajuuresalat	150,00	87,58	15,52	2,51	2,31
	Hiina kapsas, tomat, mais	100,00	40,19	8,28	0,63	1,70
	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				
	Rukkilaiva- 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	0,30
	Kokku:		913,48	127,56	30,56	38,82
Reede	Taimne lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Punase oa-bataadi kotletid (G, PT)	80,00	159,20	21,76	4,21	6,29
	Kartulipüree (G, L)	80,00	72,32	11,60	1,90	1,88
	Tatar, keedetud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Tomatikaste ürtidega	100,00	92,00	15,80	2,14	1,78
	Brokoli, aurutatud	150,00	71,55	5,76	1,08	7,74
	Kurgi-kapsasalat tilliga	150,00	76,95	6,21	4,79	1,32
	Porgand, roheline hernes, marineeritud kurk	150,00	106,74	22,58	0,75	6,74
	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				
	Rukkilaiva- 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	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		937,51	131,19	29,34	34,84
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			842,29	113,50	28,39	33,36
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			53,90	30,33	15,84	
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo 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						
Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanketingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus						
Tähtsised menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					