

## Narva Eesti Gümnaasium

### 08. nädal 16.02-20.02.2026

| Esmaspäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|---------------------|----------------|----------------|----------------|
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Sealiha-ananassipada porgandiga                                   | 75,00    | 117,00              | 4,49           | 7,94           | 6,51           |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Magushapukaste ananassiga                                         | 75,00    | 69,63               | 6,75           | 3,74           | 1,59           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Taisterapasta/pasta (G)                                           | 100,00   | 171,57              | 35,66          | 1,35           | 5,68           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Riis, aurutatud                                                   | 100,00   | 128,67              | 28,67          | 0,27           | 2,50           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Brokoli ja lillkapsas, aurutatud                                  | 150,00   | 65,70               | 8,25           | 0,72           | 5,67           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kaalika-porgandi-mangosalat                                       | 150,00   | 83,87               | 14,38          | 3,30           | 1,18           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kapsas, paprika, roheline hernes                                  | 150,00   | 71,83               | 15,52          | 0,50           | 4,39           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kokku:</b>                                                     |          | <b>977,25</b>       | <b>141,67</b>  | <b>31,72</b>   | <b>33,45</b>   |
| Teisipäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Praetud veisemaks hapukoorekastmes (G, L)                         | 75,00    | 89,88               | 4,60           | 6,04           | 4,13           |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Baklažaani-Parmesani ahiuvorm (G, L)                              | 75,00    | 56,76               | 7,02           | 1,91           | 2,05           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kartul, aurutatud                                                 | 100,00   | 72,50               | 16,50          | 0,10           | 1,90           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Tatar, keedetud                                                   | 100,00   | 80,60               | 16,98          | 0,50           | 2,98           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Röstitud porgand ja sibul                                         | 150,00   | 69,30               | 9,36           | 1,86           | 1,62           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Peedi-küüslaugusalat                                              | 150,00   | 62,70               | 10,50          | 0,30           | 2,57           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsas, tomat, roheline sibul                               | 150,00   | 37,82               | 7,10           | 0,54           | 2,30           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand                                                           | 100,00   | 32,40               | 5,60           | 0,20           | 0,60           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pirn                                                              | 70,00    | 28,00               | 6,47           | 0,00           | 0,30           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kokku:</b>                                                     |          | <b>730,85</b>       | <b>98,36</b>   | <b>25,12</b>   | <b>23,24</b>   |
| Kolmapäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Hernesupp suitsuliha (G)                                          | 175,00   | 249,90              | 21,98          | 9,59           | 15,19          |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Hernesupp lihata (G)                                              | 175,00   | 159,65              | 22,21          | 2,64           | 7,89           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Vastlakukkel vahukoorega (G, L, M)                                | 60,00    | 210,00              | 22,80          | 10,80          | 4,69           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Piimatooted (piim, keefir) (L)                                    | 50,00    |                     |                |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)                            | 50,00    |                     |                |                |                |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redis                                                       | 100,00   | 27,00               | 6,40           | 0,20           | 1,00           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                               | 70,00    | 33,70               | 7,64           | 0,00           | 0,00           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kokku:</b>                                                     |          | <b>680,25</b>       | <b>81,03</b>   | <b>23,23</b>   | <b>28,77</b>   |
| Neljapäev                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | Tomatine ahjukala sibula ja porgandiga (PT)                       | 80,00    | 97,04               | 1,06           | 3,76           | 14,64          |
| Taimetoit                                                                                                                                                                                                                                   | Tofukaste tomati ja paprikaga (L)                                 | 75,00    | 69,63               | 9,83           | 2,09           | 2,31           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)                            | 100,00   | 56,80               | 4,78           | 2,66           | 3,40           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kartulipuder (L)                                                  | 100,00   | 76,53               | 15,85          | 0,61           | 2,36           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Kuskuss, keedetud (G)                                             | 100,00   | 121,00              | 27,20          | 0,72           | 4,13           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Rooskapsas, röstitud                                              | 150,00   | 88,50               | 5,04           | 2,40           | 8,10           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Valge redise-melonisalat                                          | 150,00   | 30,60               | 5,13           | 0,15           | 1,14           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatisegu, uba, herneviõrsed                                     | 150,00   | 115,31              | 13,54          | 9,21           | 24,55          |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand                                                           | 100,00   | 32,40               | 5,60           | 0,20           | 0,60           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Pirn                                                              | 70,00    | 28,00               | 6,47           | 0,00           | 0,21           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kokku:</b>                                                     |          | <b>856,31</b>       | <b>96,64</b>   | <b>35,28</b>   | <b>65,44</b>   |
| Reede                                                                                                                                                                                                                                       | Taimnelõuna/erimenüü                                              | Kogus, g | Energia, kcal       | Süsivesikud, g | Rasvad, g      | Valgud, g      |
| Lõunasöök                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Kõõgiviljaragu hapukoorega (G, L)</b>                          | 175,00   | 158,67              | 11,64          | 9,89           | 3,72           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Mulgi puder (G)</b>                                            | 175,00   | 212,33              | 33,72          | 5,92           | 4,39           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Aedoad, aurutatud                                                 | 100,00   | 41,10               | 5,59           | 0,33           | 2,20           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Hiina kapsa-kurgisalat                                            | 150,00   | 38,33               | 3,53           | 2,34           | 1,48           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Porgand, mais, redis                                              | 100,00   | 44,03               | 9,78           | 0,60           | 1,57           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Salatikaste                                                       | 10,00    | 70,50               | 0,06           | 7,80           | 0,02           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Seemnesegu                                                        | 10,00    | 61,10               | 1,42           | 5,36           | 2,42           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kamakreem jöhvikapüreega (G, L)</b>                            | 120,00   | 223,00              | 19,00          | 11,80          | 9,49           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | 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           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | Õun                                                               | 70,00    | 33,70               | 7,64           | 0,00           | 0,00           |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Kokku:</b>                                                     |          | <b>980,76</b>       | <b>110,84</b>  | <b>44,84</b>   | <b>27,93</b>   |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>                                     |          | <b>845,08</b>       | <b>105,71</b>  | <b>32,04</b>   | <b>35,77</b>   |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)</b> |          |                     | <b>50,03</b>   | <b>34,12</b>   | <b>16,93</b>   |
|                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena</b>                      |          | <b>800-900 kcal</b> | <b>45-60%E</b> | <b>25-40%E</b> | <b>10-20%E</b> |
| Üldinfo menüü kohta                                                                                                                                                                                                                         |                                                                   |          |                     |                |                |                |
| Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatooteid                                                                                                                                                                                              |                                                                   |          |                     |                |                |                |
| Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfo toidukogupersonaalt                                                                                                                                             |                                                                   |          |                     |                |                |                |
| Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi                                                                                                          |                                                                   |          |                     |                |                |                |
| Joojavesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul                                                                                                                                                                                |                                                                   |          |                     |                |                |                |
| Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. 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 piimatooted (sh laktoosi)                            |          |                     |                |                |                |
| M – sisaldab muna                                                                                                                                                                                                                           | P – sisaldab pähkleid                                             |          |                     |                |                |                |
| PT – portsjontode                                                                                                                                                                                                                           | VS-vähendatud suhkruga                                            |          |                     |                |                |                |