

Narva Eesti Gümnaasium

10. nädal 02.03-06.03.2026

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	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
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,00
	Kokku:		843,93	105,97	28,08	32,39
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	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
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,21
	Kokku:		707,74	88,21	26,15	21,48
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
	Kohupiimakreem marjadega (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
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,00
	Kokku:		650,33	79,01	25,51	19,51
Neljapäev		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
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,21
	Kokku:		908,56	127,09	28,37	29,73
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealihaga (PT)	100,00	235,70	1,42	16,40	20,50
	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	100,00	136,20	13,26	4,98	5,40
	Kartul, aurutatud	150,00	108,86	23,14	0,15	2,85
	Ahjuköögiviljad	150,00	105,90	16,65	2,18	2,16
	Soe praeleemekaste (G, L)	50,00	45,70	2,16	3,60	0,98
	Hilina kapsa salat tomati ja spinatiga	150,00	22,28	4,11	0,23	1,82
	Peet, läätsed, marineeritud punane sibul	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86
	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	60,00	14,52	3,60	0,12	0,30
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,00
	Kokku:		962,88	100,29	41,71	40,45
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			814,69	100,12	29,96	28,71
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguergiast (%E)				49,16	33,10	14,10
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 köökipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul						
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hanklepingule. 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 piimatooteid (sh laktoosi)				
M – sisaldab muna		P – sisaldab pähkleid				
PT – portsjontoode		VS-vähendatud suhkruga				