

Narva Eesti Gümnaasium

13. nädal 23.03-27.03.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	75,00	58,00	3,91	2,60	4,12
Taimetoit	Vahemere köögiviljahautis	75,00	29,90	3,10	1,28	0,81
	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:		885,45	105,96	36,09	24,40
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
	Täisterapasta/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 ahjuköögiviljad	150,00	103,50	14,55	3,33	2,40
	Porgandi-apelsinisalad	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	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauuga (G, L)	75,00	95,10	4,47	5,80	6,05
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	75,00	67,40	7,05	2,81	2,39
	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:		937,57	130,60	33,10	26,27
Reede	Taimne lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Bataadi-kikerherne kotlet (G, PT)	80,00	110,40	16,24	1,86	4,10
Taimetoit	Kartulipüree (G, L)	80,00	72,32	11,60	1,90	1,88
	Tatar, keedetud	100,00	80,60	16,98	0,50	2,98
	Tomatikaste ürtidega	100,00	92,00	15,80	2,14	1,78
	Brokoli, aurutatud	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kurgi-kapsasalad 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	200,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis	70,00	13,23	2,03	0,07	0,56
	Õun	100,00	48,14	10,91	0,00	0,00
	Kokku:		853,48	121,91	26,49	29,10
NÄDALA KESKINE KOKKU:			860,48	114,65	31,17	25,50
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				53,30	32,60	11,85
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 lisainfo toidukogupersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.-12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootumissoovitusi						
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						
Tähisted menüüs						
G – sisaldab gluteeni			L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)			
M – sisaldab muna			P – sisaldab pähkleid			
PT – portsjontoodet			VS-vähendatud suhkruga			