

Narva Eesti Gümnaasium 17. nädal 20.04-24.04.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Sealiha-ananassipada porgandiga	100,00	156,00	5,99	10,59	8,68
Taimetoit	Magushapukaste ananassiga	75,00	69,63	6,75	3,74	1,59
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Riis, aurutatud	125,00	160,83	35,83	0,33	3,13
	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
	Kokku:		1091,31	159,25	34,77	37,67
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	Baklažaan-Parmesani ahjuvorm (G, L)	75,00	56,76	7,02	1,91	2,05
	Kartul, aurutatud	125,00	90,63	20,63	0,13	2,38
	Tatar, keedetud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	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
	Pim	70,00	28,00	6,47	0,00	0,30
	Kokku:		769,13	106,72	25,27	24,46
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Külasupp sealihaaga (G)	175,00	123,08	11,32	5,89	5,27
Taimetoit	Külasupp roheliste hernestega (G)	175,00	92,17	13,53	2,22	2,80
	Kirsitarretis vahukoorega (L, VS)	75,00	99,75	18,15	2,28	1,63
	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
	Kokku:		375,70	57,04	10,59	10,70
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)	125,00	71,00	5,98	3,33	4,25
	Kartulipuder (L)	125,00	95,67	19,81	0,76	2,95
	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, hernevorsed	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
	Pim	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		889,65	101,80	36,10	66,88
Reede	Taimne lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kikerherne-porgandikotletid (G, M, PT)	100,00	145,33	19,20	2,79	6,67
	Riis, aurutatud	125,00	160,83	35,83	0,33	3,13
	Täisterapasta/pasta (G)	125,00	214,46	44,57	1,68	7,10
	Jogurti-laimikaste (L)	100,00	88,60	11,20	3,97	1,87
	Aedoad, aurutatud	150,00	61,65	8,39	0,50	3,30
	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
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Puuviiljatee	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
	Kokku:		1016,53	160,08	26,16	30,18
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			828,46	116,98	26,58	33,98
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				56,48	28,87	16,41
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 10.-12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid toitumissoovitusi						
Joogivesi 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 piimatooteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga					