

Narva Eesti Gümnaasium 19. nädal 04.05-08.05.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kurzeme strooganov (L, G)	75,00	83,00	2,41	6,34	3,88
Taimetoit	Läätsestrooganov (G, L)	75,00	88,60	8,07	4,70	2,95
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, aurutatud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Peet, röstitud	100,00	56,20	7,56	1,70	1,30
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	150,00	122,85	7,88	8,07	2,78
	Valge redis, nukapsas, hernes	150,00	51,90	7,20	0,39	2,76
	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	33,81	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		931,46	110,47	37,02	29,22
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Tomatine ahjukala Vahemere ürtidega (PT)	80,00	97,07	1,05	3,75	14,61
Taimetoit	Vahemere köögiviljahautis	100,00	39,87	4,13	1,71	1,09
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Bulqur, keedetud (G)	100,00	122,00	23,50	0,79	4,06
	Külm jogurtikaste (L)	100,00	57,40	4,93	2,66	3,40
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	150,00	65,70	8,25	0,72	5,67
	Kapsa-paprikasalat	150,00	44,70	7,28	0,18	1,77
	Porgand, mais, kaalikas	150,00	74,67	17,19	0,86	2,40
	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	32,48	7,14	0,00	0,21
	Kokku:		857,68	109,10	26,59	40,71
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Frikadellisupp (G, L, M)	175,00	111,76	12,72	5,06	5,18
Taimetoit	Juurviljapüreesupp (L)	175,00	75,97	12,12	2,81	1,77
	Krutoonid (G)	30,00	76,86	15,36	0,84	2,37
	Pannkook moosiga (G, L, M)	100,00	241,00	32,50	9,31	6,13
	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
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		643,10	99,17	18,77	18,95
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Kana-paprikahautis (G, L)	75,00	78,50	2,83	4,95	5,28
Taimetoit	Koorene oapada paprika ja porganditega (G, L)	75,00	124,00	10,80	6,22	4,28
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	100,00	180,00	34,30	1,41	6,64
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Ahjuköögiviljad	100,00	88,65	14,93	3,45	1,44
	Hiina kapsa-redisesalat	150,00	38,10	3,09	1,68	1,76
	Salatisegu, peet, kapsas	150,00	61,50	12,06	0,59	4,55
	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	32,48	7,14	0,00	0,21
	Kokku:		916,33	120,08	32,68	32,54
Reede	Taimne lõuna	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealih (PT)	50,00	117,85	0,71	8,20	10,25
	Tatra-sampinjonipihv (G, M, PT)	50,00	67,50	9,19	1,94	2,64
	Kartul, aurutatud	100,00	74,00	15,80	0,10	1,94
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Porgand-sibul, röstitud	150,00	77,10	9,69	2,69	1,04
	Tomatikaste ürtidega	150,00	138,00	23,70	3,21	2,67
	Kodujuustu-redisesalat (L)	150,00	66,92	5,49	3,12	5,09
	Peet, hapukapsas, kikerherned peterselli ja küüslauuga	150,00	36,30	5,99	0,19	1,33
	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
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,00
	Kokku:		945,08	116,62	35,55	31,93
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			858,73	111,09	30,12	30,67
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)				51,74	31,57	14,29
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 piimatoteid						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot kööginõustajalt						
Menüü on koostatud lähtudes 4.-9.klassi vanuserühma toiduenegia 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						
Tähtsused menüüs						
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkmeid					
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					