

Narva Eesti Gümnaasium 23. nädal 01.06-05.06.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Bõfstrooganov (G, L)	100,00	145,33	5,93	10,35	6,84
	Juurviljastrooganov (G, L)	90,00	98,76	6,82	6,77	1,69
	Tatar, aurutatud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Täisterapasta/pasta (G)	100,00	171,57	35,66	1,35	5,68
	Peet, röstitud	100,00	60,84	12,51	1,12	1,68
	Porgandi-apelsinisalat	150,00	80,81	13,52	3,23	1,18
	Kapsas, paprika, porrulauk	150,00	41,13	9,48	0,25	2,05
	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:		968,18	133,08	37,60
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kanahakklihavorm (suflee stiilis) (L, M, PT)	75,00	121,65	8,85	2,26	16,13
	Paneeritud baklažaan (G, M, PT)	75,00	77,33	13,20	1,15	2,25
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	69,75	5,20	4,51	1,99
	Kartul, aurutatud	150,00	108,75	23,25	0,00	2,85
	Bulgur, keedetud (G)	125,00	38,00	5,00	0,14	2,31
	Aedoad, aurutatud	125,00	29,10	7,15	0,25	0,98
	Hapukapsa-porgandisalat	100,00	41,00	8,04	0,39	3,04
	Salatisegu, roheline hernes, kapsas	10,00	70,50	0,06	7,80	0,02
	Salatikaste	10,00	61,10	1,42	5,36	2,42
	Seemnesegu	50,00				
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Metsamarjatee	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Porgand	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
		Kokku:		751,38	98,49	22,65
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Värskekapsasupp sealihaga	175,00	115,50	8,97	5,54	6,40
	Värskekapsasupp rohelistest hernestega	175,00	123,67	12,37	5,62	3,71
	Vanillikissell keedisega (L, VS)	160,00	163,68	28,44	3,57	4,56
	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:		545,95	77,89	15,44
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kalapada värviliste köögiviljadega	100,00	128,90	3,38	4,84	18,51
	Läätsepada värviliste köögiviljadega	75,00	59,71	8,79	2,43	1,69
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	125,00	160,19	33,95	0,86	4,92
	Riis, aurutatud	125,00	197,13	33,60	5,93	2,85
	Rooskapsas, röstitud	100,00	45,76	7,59	0,55	4,95
	Peedi-piprajuuresalat	150,00	87,58	15,52	2,51	2,31
	Hiina kapsas, tomat, mais	100,00	40,19	8,28	0,63	1,70
	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	0,30
		Kokku:		939,25	128,24	31,53
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	80,00	106,96	5,78	6,53	6,16
	Koorene metsaseenekaste (G, L)	50,00	48,80	3,88	2,89	1,79
	Kartul, aurutatud	80,00	58,00	12,40	0,00	1,52
	Tatar, keedetud	125,00	100,75	21,22	0,63	3,72
	Brokoli, aurutatud	150,00	71,55	5,76	1,08	7,74
	Kurgi-kapsasalat 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	50,00				
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
		Kokku:		827,75	104,10	30,52
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			806,50	108,36	27,55	31,70
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergias (%E)				53,74	30,74	15,72
Nõutud vahemik kahe nädala keskmisena			800-900 kcal	45-60%E	25-40%E	10-20%E
Uldinfo menüü kohta						
Taimetoit võib sisaldada muna- ja piimatoteid						
Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisainete kohta küsi lisainfo toiduköögipersonaalilt						
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 piimatoteid (sh laktoosi)					
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid					
PT – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga					