

Narva Eesti Gümnaasium 38.nädal 14.09-18.09.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kana-karikaste (L)	75,00	81,30	1,98	5,47	5,95
	Läätsekarr	75,00	85,60	11,90	1,42	5,02
	Täisterapasta/pasta (G)	150,00	257,35	53,49	2,02	8,52
	Riis, aurutatud (mahe)	150,00	236,55	40,31	7,11	3,42
	Porgand, aurutatud	150,00	51,71	13,57	0,32	0,96
	Peedi-sellerisalat tilliga	150,00	48,12	8,75	0,12	1,66
	Kapsas, tomat, redis	100,00	16,90	3,67	0,17	0,87
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Kummelitee	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	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		975,03	159,71	23,96	31,31
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Hakkliha-porgandipikppoiss (G, M, PT)	80,00	137,44	4,94	8,16	10,38
	Porgandi-kõrvitsapikppoiss (G, M, PT)	80,00	53,12	7,02	1,71	1,54
	Soe röösakoorekaste tilliga (G, L)	100,00	147,00	8,74	10,90	3,07
	Kartulipüree (G, L)	150,00	135,60	21,75	3,56	3,53
	Tatar, aurutatud	150,00	120,90	25,46	0,75	4,46
	Kapsas, röstitud	150,00	36,28	8,34	0,30	1,65
	Hiina kapsa salat spinatiga	150,00	21,30	3,63	0,24	2,01
	Porgand, mais, marineeritud kurk	100,00	45,03	9,98	0,60	1,60
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Puuviljatee	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
	Ploom	70,00	34,50	6,97	0,45	0,00
	Kokku:		885,16	113,23	33,87	32,63
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kanalihasupp kümne köögiviljadega	150,00	143,10	7,03	7,97	9,04
	Aedviljasupp kinoaga	150,00	147,60	18,45	5,67	4,05
	Vaarika-mustasõstra mannavahat piimaga (G, L, VS)	160,00	164,00	33,40	1,44	3,40
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	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
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		588,90	85,20	15,88	19,45
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	75,00	144,75	4,02	9,90	9,75
	Suvikõrvitsa-spinatikotletid juustuga (G, L, PT)	75,00	94,05	8,15	4,46	4,46
	Riis, aurutatud	150,00	236,55	40,31	7,11	3,42
	Kartul, aurutatud (mahe)	150,00	110,93	25,25	0,15	2,91
	Ahjuköögiviljad	150,00	132,97	22,39	5,17	2,16
	Kurgi-suvikõrvitsasalat tilliga	150,00	76,95	6,21	4,79	1,32
	Jääsalat, marineeritud punane sibul, brokoli	100,00	11,28	2,04	0,14	0,88
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	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	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		1004,98	135,20	39,10	28,75
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Pasta veisehakkliha (G)	150,00	232,80	34,08	5,36	11,26
	Kikerhernepasta juustuga (G, L)	150,00	241,00	34,40	5,46	10,30
	Tomatikaste	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Lillkapsas, aurutatud	150,00	65,70	8,25	0,72	5,67
	Porgandi-mangosalat	150,00	94,95	8,06	5,81	0,87
	Kapsas, roheline hernes, porrulauk	100,00	62,20	8,71	0,41	3,82
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	Seemnesegu	5,00	30,55	0,71	2,68	1,21
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Metsamarjatee	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	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		912,55	123,51	25,12	37,27
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			863,52	123,34	28,20	28,03
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)				57,13	29,39	12,98
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 köögipersonalilt						
Menüü on koostatud lähtudes 10.- 12.klassi vanuserühma toiduenergia ja toitainete vajadusest, järgides kehtivaid tootmissoovitusi						
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 – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga					