

Narva Eesti Gümnaasium

36. nädal 31.08-04.09.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kalkuniguljašš (G)	120,00	116,57	7,23	6,21	7,38
	Koorene seenekaste (G, L)	75,00	73,20	5,81	3,43	2,68
	Taisterapasta/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
	Brokoli, aurutatud	150,00	59,25	5,25	0,75	6,15
	Hiina kapsa-virsikusalat	150,00	67,35	6,17	3,44	2,16
	Porgand, hernes, valge redis	100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	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	30,90	4,70	0,30	1,10
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		886,47	106,86	30,13	36,55
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Ahjus küpsetatud sealihaga mee ja rosmariiniga (PT)	80,00	191,20	1,06	11,92	19,68
	Paneeritud blaklažaan (G, L, M, PT)	80,00	82,56	14,10	1,22	2,40
	Tomatikaste	50,00	18,40	3,96	0,03	0,43
	Kartulipüree (G, L)	100,00	90,40	14,50	2,37	2,35
	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
	Mustiure-õuna-peedi salat hapukoorega (L)	100,00	91,50	9,82	4,47	1,05
	Kapsas, riivitud kaalikas õunamahlaga, henevõrsed	100,00	24,20	3,99	0,13	0,89
	Salatikaste	5,00	35,25	0,03	3,90	0,01
	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	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Ploom	70,00	34,50	6,97	0,45	0,00
	Kokku:		915,11	103,00	35,29	35,63
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Värskekapsaborš veiselihaga (G)	150,00	87,00	6,54	3,99	5,34
	Värskekapsaborš punaste ubadega	150,00	72,30	11,20	0,99	3,14
	Joogurti-kookosemaius maasikakastmega (L, VS)	160,00	277,00	32,55	19,10	5,24
	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:		570,50	76,61	24,88	16,68
Neljäpäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Ühepajatoit kanalihaga (kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul)	150,00	145,25	14,53	5,83	7,35
	Ühepajatoit rohelistest hernestega	150,00	104,80	9,42	4,88	3,24
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Bulgur, keedetud (G)	100,00	122,00	23,50	0,79	4,06
	Aedoad, aurutatud	100,00	30,80	4,05	0,11	1,87
	Kurgi-kapsasalat tilliga	150,00	76,95	6,21	4,79	1,32
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	150,00	100,50	19,20	0,74	2,66
	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	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		923,40	119,58	31,59	28,56
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Lõhepasta (G, L)	150,00	234,00	31,35	6,51	10,98
	Kreemine kõõgivilja-juustupasta (G, L)	100,00	147,00	15,90	7,06	4,12
	Urdujogurtikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,93
	Liilkapsas, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Porgandi-mangosalat	100,00	63,30	5,37	3,87	0,58
	Hiina kapsas, uba, roheline sibul	100,00	62,20	8,71	0,41	3,82
	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				
	Metsamarjatee	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
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		846,90	97,53	34,17	29,81
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:			828,48	100,71	31,21	29,44
Põhitaitainetest saadava energia osakaal koguenergist (%E)				48,63	33,91	14,22
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 toidupersonalilt						
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 hankepingule. 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 – portsjontode		VS-vähendatud suhkruga				