

Narva Eesti Gümnaasium

42. nädal 12.10-16.10.2026

Esmaspäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Koores hautatud kalafilee sidruni ja tilliga (L)	100,00	142,67	6,15	9,43	8,16
	Koorene oapada (G, L)	75,00	93,10	8,14	4,67	3,21
	Kuskuss, aurutatud (G)	100,00	134,00	27,20	0,00	4,13
	Riis, aurutatud	100,00	104,00	18,50	2,13	1,90
	Brokoli, aurutatud	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kapsa-paprikasalat	100,00	29,60	3,90	0,81	0,88
	Porgand, hernes, porrulauk	80,00	50,00	5,25	1,26	2,55
	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				
	Kummeltee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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	32,48	7,14	0,00	0,00
	Kokku:		833,60	100,41	29,03	31,92
Teisipäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Burgundia stiilis veiselihapada köögiviljadega (G)	100,00	102,80	6,23	5,68	6,08
	Ratatouille (tomatine köögiviljahautis)	75,00	56,70	3,70	3,94	0,90
	Ahjukartulid rosmariiniga	100,00	103,00	19,40	1,11	2,54
	Tatar, keedetud	100,00	79,80	15,10	0,50	2,98
	Kõrvits, röstitud	100,00	43,50	2,15	3,33	0,64
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	53,90	6,65	2,16	0,79
	Pastinaak, šampinjoniid, punased oad	80,00	52,88	8,48	0,35	2,96
	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				
	Piparmünditee	50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete valik (G)	30,00	69,30	12,75	0,52	2,36
	Kaalikas	100,00	35,60	6,22	0,10	1,10
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,21
	Kokku:		727,64	89,76	26,95	23,00
Kolmapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Koorene lõhesupp (L)	175,00	161,70	9,38	10,36	7,00
	Aedviljasupp spinati ja keedumunaga (L, M)	175,00	97,42	10,33	4,55	3,06
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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	32,48	7,14	0,00	0,00
Kokku:			556,30	75,59	17,73	17,69
Neljapäev		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Pilaff segahakklihaga	175,00	191,33	26,48	4,56	9,96
	Pilaff punaste ubadega	175,00	239,46	36,75	5,86	6,53
	Jogurti-ürdikaste (L)	50,00	44,30	5,60	1,98	0,94
	Ahjuköögiviljad	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Kapsa-kurgisalat tilliga	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	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 sepiikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	Õun	70,00	33,81	7,63	0,00	0,21
	Kokku:		908,56	127,09	28,37	29,73
Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök Taimetoit	Kanalihist pikkpoiss suvikõrvitsaga (M, PT)	100,00	108,70	7,80	2,72	12,40
	Kikerherne-porgandi kotletid (G, PT)	100,00	136,20	13,26	4,98	5,40
	Kartul, aurutatud	150,00	108,86	23,14	0,15	2,85
	Pasta, keedetud (G)	150,00	226,88	39,38	3,87	6,84
	Soe valge kaste (G, L)	50,00	59,00	3,99	3,95	1,88
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	100,00	43,80	5,50	0,48	3,78
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	150,00	22,28	4,11	0,23	1,82
	Peet, läätsed, marineeritud punane sibul	150,00	55,85	13,08	0,30	1,86
	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 sepiikutoodete valik (G)	30,00	73,80	14,25	0,60	2,15
	Nuikapsas	60,00	14,52	3,60	0,12	0,30
	Pirn	70,00	32,48	7,14	0,00	0,00
	Kokku:		1013,96	136,72	30,55	41,70
NÄDALA KESKMINE KOKKU:			808,01	105,91	26,53	28,81
Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenegiast (%E)				52,43	29,55	14,26
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 köögipersonaalt						
Menüü on koostatud lähtudes 4 - 9.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 – portsjontode	VS-vähendatud suhkruga					