Dussmann
FOOD SERVICES

Narva Eesti Gümnaasium

45. nädal 02.11-06.11.2026

		10-12.klass				
Esmaspäev	**Kogu**	**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kalkuniguljašš (G)	170,00	165,14	10,25	8,80	10,46
Taimetoit	Koorene seenekaste (G, L)	170,00	165,92	13,17	7,77	6,07
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	120,00	216,00	41,16	1,69	7,97
	Tatar, keedetud	120,00	95,76	18,12	0,60	3,58
	Brokoli, aurutatud	50,00	19,75	1,75	0,25	2,05
	Hiina kapsa-virsikusalat	100,00	44,90	4,11	2,29	1,44
	Porgand, hernes, valge redis	100,00	46,00	6,10	0,33	2,66
	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				
	Kummelitee	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:		**816,60**	**108,36**	**24,13**	**34,03**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ahjus küpsetatud sealiha mee ja rosmariiniga (PT)	70,00	167,30	0,92	10,43	17,22
Taimetoit	Paneeritud blaklažaan (G, L, M, PT)	70,00	72,24	12,33	1,07	2,10
	Tomatikaste	70,00	25,76	5,54	0,04	0,60
	Kartulipüree (G, L)	120,00	108,48	17,40	2,84	2,82
	Riis, aurutatud	120,00	124,80	22,20	2,56	2,28
	Porgand-sibul, röstitud	100,00	51,40	6,46	1,79	0,69
	Mustjuure-õuna-peedi salat hapukoorega (L)	100,00	91,50	9,82	4,47	1,05
	Kapsas, riivitud kaalikas õunamahlaga, hernevõrsed	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
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		**828,39**	**94,40**	**32,14**	**31,45**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga (G)	450,00	261,00	19,62	11,97	16,02
Taimetoit	Värskekapsaborš punaste ubadega	450,00	216,90	33,60	2,97	9,42
	Hapukoor R 10%	15,00	17,80	0,62	1,50	0,45
	Jogurti-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:		**690,00**	**79,10**	**33,37**	**24,67**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ühepajatoit kanalihaga (kanaliha, porgand, kartul,	450,00	435,75	43,58	17,48	22,05
Taimetoit	Ühepajatoit roheliste hernestega	450,00	314,40	28,26	14,64	9,72
	Aedoad, aurutatud	50,00	15,40	2,03	0,06	0,94
	Kurgi-kapsasalat tilliga	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	100,00	67,00	12,80	0,49	1,77
	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	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:		**797,50**	**90,08**	**31,27**	**30,71**

Reede		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Lõunasöök	Lõhepasta (G, L)	450,00	702,00	94,05	19,53	32,94
Taimetoit	Kreemine köögivilja-juustupasta (G, L)	450,00	661,50	71,55	31,77	18,54
	Ürdi-jogurtikaste (L)	70,00	62,02	7,84	2,77	1,31
	Lillkapsas, aurutatud	50,00	21,90	2,75	0,24	1,89
	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	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				
	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:		**1128,47**	**143,79**	**36,78**	**46,12**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**852,19**	**103,15**	**31,54**	**33,39**
	Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**48,41**	**33,31**	**15,67**
	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 köögipersonalilt
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

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga

PRIA toetusprogrammid

Koolipuuvilja ja - köögivilja ning koolipiima toetab osaliselt PRIA
PRIA koolikava osalise toetusega pakutakse 1.–6. klassi õpilastele puu- ja köögivilju ning piima ja piimatooteid. 1.–9. klassi õpilastele piima ja piimatooteid.