Dussmann
FOOD SERVICES

Narva Eesti Gümnaasium
46. nädal 09.11-13.11.2026

		10-12.klass				
Esmaspäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	170,00	131,47	8,86	5,89	9,34
Taimetoit	Vahemere köögiviljahautis	170,00	67,77	7,03	2,90	1,84
	Riis, aurutatud	120,00	124,80	22,20	2,56	2,28
	Kinoa, keedetud	120,00	204,00	25,20	8,21	5,75
	Juurseller, röstitud	100,00	81,00	5,44	5,66	1,44
	Peedi-küüslaugusalat	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsas, mais, pastinaak	100,00	46,90	8,55	0,36	1,41
	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	29,90	4,59	0,15	1,35
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		**863,72**	**105,18**	**32,88**	**27,85**
Teisipäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kodune sealihakaste (G, L)	170,00	160,03	6,71	10,90	8,57
Taimetoit	Suvikõrvitsa-hernekaste (G,L)	170,00	131,69	9,93	6,62	5,30
	Tatar, aurutatud	120,00	185,04	32,40	3,00	5,81
	Kartul, aurutatud	120,00	87,00	19,80	0,12	2,28
	Ürdised ahjuköögiviljad	50,00	34,50	4,85	1,11	0,80
	Porgandi-apelsinisalat	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	Hiina kapsas, hernes, valge redis	100,00	41,90	5,00	0,37	2,99
	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
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		**784,69**	**104,14**	**27,72**	**26,52**
Kolmapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Kodune seljanka	450,00	337,68	20,99	17,86	21,42
Taimetoit	Seeneseljanka	450,00	196,56	30,92	4,97	5,15
	Hapukoor R 10% (L)	15,00	17,76	0,62	1,50	0,45
	Muffin vanillikastmega (G, M, L)	100,00	226,25	27,38	10,85	3,86
	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:		**724,79**	**77,09**	**30,91**	**28,98**
Neljapäev		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Pasta Bolognese	170,00	114,08	6,98	6,51	5,69
Taimetoit	Bolognese kaste hakksojaga	170,00	195,08	14,24	5,53	18,28
	Täisterapasta/pasta, keedetud (G)	120,00	181,50	31,50	3,10	5,47
	Riis, aurutatud	120,00	154,80	34,44	0,32	3,00
	Peet, röstitud	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Grillsalat	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Porgand, uba, hapukurk	100,00	65,50	9,40	0,31	3,56
	Salatikaste	5,00	24,94	0,20	2,68	0,02
	Seemnesegu	10,00	61,13	0,15	5,34	2,55

	Piimatooted (piim, keefir) (L)	50,00				
	Piparmünditee	50,00				
	Rukkileib (G)	30,00	70,80	13,95	0,36	1,92
	Valge redis	100,00	18,90	2,90	0,10	0,80
	Pirn	70,00	28,00	6,47	0,00	0,21
	Kokku:		**805,96**	**118,67**	**20,48**	**26,00**
Reede		**Kogus, g**	**Energia, kcal**	**Süsivesikud, g**	**Rasvad, g**	**Valgud, g**
Lõunasöök	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L)	170,00	215,56	10,13	13,15	13,71
Taimetoit	Suvikõrvitsa-oakaste ananassiga (G, L)	170,00	152,77	15,98	6,37	5,42
	Ahjukartulid ürtitega	120,00	123,60	23,28	1,33	3,05
	Kuskuss, keedetud (mahe) (G)	120,00	153,78	32,59	0,83	4,72
	Peet, röstitud	50,00	30,42	6,25	0,56	0,84
	Nuikapsa salat õuna ja ananassiga	100,00	42,90	9,40	0,17	0,37
	Porgand, uba, marineeritud kurk	100,00	57,20	5,72	2,23	1,82
	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				
	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
	Õun	70,00	33,70	7,64	0,00	0,00
	Kokku:		**841,71**	**112,12**	**28,15**	**30,11**
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**804,17**	**103,44**	**28,03**	**27,89**
	Põhitoitainetest saadava energia osakaal koguenergiast (%E)			**51,45**	**31,37**	**13,87**
	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 köögipers
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

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.