

Sisekaitseakadeemia menüü
42. nädal 12.10.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	Viieviljajahelbed (<i>rukkis, kaer, nisu, oder, tatar</i>), vesi, piim , söögisool	400,00	376,00	56,10	9,36	13,60
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Juustuviil (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	Tomativiiulud (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				888,10	104,97	32,19	38,53
Lõunasöök	Veisehakkliha-pastasupp (G)	Veisehakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, pasta (<i>durum nisu jahu, vesi</i>), vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	251,00	13,50	16,80	10,70
	Kanapada ananassiga	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, ananass, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, kuivatatud basiilik, toiduõli, söögisool, must pipar	175,00	151,00	8,12	7,59	11,60
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Kikerhersed küüslaugu ja peterselliga	Kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli	100,00	159,00	13,40	5,66	7,80
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L)			38,00	129,58	7,60	9,50	3,42
Lõunasöök kokku:				1372,03	133,74	64,05	53,98
Õhtusöök	Kruubipuder peekoniga (G)	Kartul, odrakruup , mugulsibul, toorsuitsupeekon, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	407,00	56,70	14,70	9,76
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor , marineeritud kurk, punane sibul	50,00	94,00	2,26	8,75	1,46
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				880,10	126,76	31,37	21,67
Päev kokku:				3140,23	365,46	127,61	114,17

Sisekaitseakadeemia menüü
42. nädal 13.10.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	407,00	62,40	9,55	15,60
	Hapukoor R 10%		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Singiviil (2 tk)		24,00	30,80	0,00	1,08	5,28
	Paprikaviil (4 tk)		40,00	10,70	1,64	0,08	0,40
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				813,80	98,57	29,91	32,24
Lõunasöök	Kõõgiviljapüreesupp krutoonidega (L, G)	Kartul, mugulsibul, porgand, juurseller, pastinaak, toidukoor, vesi, petersell, sepi	250,00	240,00	36,70	5,54	7,84
	Sealiha-šampinjonikaste	Sealiha, porgand, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, tüümian, loorber, petersell	175,00	223,00	8,33	13,30	16,30
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök kokku:				1269,95	141,86	48,92	44,82
Õhtusöök	Kanapasta (G, L)	Kanaliha, pasta (durumnisujahu, vesi), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, toidukoor, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, basiilik	300,00	451,20	51,90	16,56	21,09
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, hapukoor, suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				763,00	106,45	23,30	32,49
Päev kokku:				2846,75	346,88	102,13	109,55

Sisekaitseakadeemia menüü
42. nädal 14.10.2026

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	400,00	590,00	86,30	17,60	20,40
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G) (3 tk)		90,00	251,00	43,20	3,24	9,00
	Pasteet (L)	Maks, liha, sibul, porgand, või, rõõsk koor, söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	Värske kurgi viilud (6 tk)		30,00	12,40	0,42	0,00	0,21
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				1081,45	143,82	35,54	37,08
Lõunasöök	Hapukapsasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, hapukapsas, porgand, mugulsibul, odrakruup, vesi, toiduõli, suhkur, söögisool	250,00	207,00	15,90	11,60	8,35
	Viinerikaste (G, L)	Viinerid, nisujahu, toiduõli, vesi, mugulsibul, piim, sinep, tomatipasta, must pipar, petersell	175,00	251,00	12,30	18,00	9,50
	Hapukoor R 20%		50,00	111,00	1,90	10,70	1,65
	Kartul, aurutatud		150,00	108,75	23,25	0,00	2,85
	Kaalika-porgandisalat		100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
Õhtusöök	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Virsiku jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, virsik, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
	Lõunasöök kokku:			1159,90	103,35	62,70	40,19
	Ahjukartulid ürtidega	Ahjukartul, küüslauk, tüümian, toiduõli	220,00	227,00	42,70	2,44	5,59
	Heeringa-kodujuustukaste (L)	Heeringas, keedetud kanamuna, kodujuust, haoukoor, marineeritud kurk, maitsestatamata jogurt, till, söögisool	150,00	149,00	4,49	9,55	11,30
	Kaalika-porgandisalat		100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				802,80	131,41	17,64	29,12
Päev kokku:				3044,15	378,57	115,87	106,39

Sisekaitseakadeemia menüü
42. nädal 15.10.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (L)	Riisihelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	406,00	69,20	9,02	11,10
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmevilijasepik (G) (2 tk)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Juustuviil (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	Tomatiiviilud (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				834,45	112,69	26,63	31,75
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, toiduõli, odrakruup, soolakurk, vesi, söögisool, maitseroheline	250,00	192,00	20,10	7,06	10,20
	Hakklihakaste hapukoorega (G, L)	Sea-veise segahakkliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	175,00	121,63	7,28	6,11	9,08
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	308,40	54,00	5,00	9,68
	Porgandi-porrulaugusalat	Porgand,porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Hiina kapsa salat punase sibulaga	Hiina kapsas,punane sibul	100,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
Lõunasöök kokku:				1168,28	140,22	44,02	45,37
Õhtusöök	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, nisujahu, toiduõli, piim, söögisool, must pipar, petersell	175,00	226,00	13,10	13,70	12,30
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durum nisujahu, vesi) , vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Hiina kapsa salat punase sibulaga	Hiina kapsas,punane sibul	100,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				956,80	146,48	23,98	37,82
Päev kokku:				2959,53	399,39	94,63	114,94

Sisekaitseakadeemia menüü
42. nädal 16.10.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed (kaer, nisu, oder), vesi, piim, söögisool	400,00	591,00	74,50	19,60	22,60
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Suitsuvorsti viil (2tk)		25,00	53,25	0,23	4,25	3,50
	Värske kurgi viilud (6 tk)		30,00	12,40	0,42	0,00	0,21
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25	
Hommikusöök kokku:				1000,50	116,62	37,95	35,88
Lõunasöök	Värskekapsasupp kanalihaga	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, toiduõli, kanapuljong, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	178,00	10,40	8,75	12,90
	Hakklihapada paprika ja porgandiga (G)	Sea-veise segahakkliha, paprika, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, toiduõli, nisujahu	175,00	141,00	10,60	4,32	12,40
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	200,00	257,50	57,25	0,53	5,00
	Keedupeet	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Kamakreem (G, L)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes)	160,00	245,00	26,30	8,80	9,76	
Lõunasöök kokku:				1216,05	139,46	43,11	54,28
Õhtusöök	Sealihapada köögiviljadega	Sealiha, mugulsibul, porgand, küüslauk, tomatipasta, tüümian, söögisool, must pipar, vesi, puljong, maisitärklis, toiduõli, baklažaan, tomat, kaalikas, suvikõrvits	200,00	250,00	9,97	12,90	22,20
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				713,30	96,96	19,59	37,52
Päev kokku:				2929,85	353,03	100,65	127,68
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				2 984,10	368,67	108,17	114,54