

Sisekaitseakadeemia menüü
43. nädal 19.10.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaereahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	426,00	54,60	13,30	17,50
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60,00	167,00	28,80	2,16	6,00
	Singiviil (2 tk)		24,00	30,80	0,00	1,08	5,28
	Värske kurgi viilud (6 tk)		30,00	12,40	0,42	0,00	0,21
	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:				849,10	101,41	28,84	35,54
Lõunasöök	Kana-läätsesupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	212,00	19,00	8,66	13,00
	Pasta segahakklihaga (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), juust, sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, basiilik, pune, söögisool, mustpipar, toiduõli	250,00	501,75	64,25	17,23	18,83
	Kurgisalat punase sibulaga	Kurk, punane sibul	100,00	65,50	7,14	3,35	0,39
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, toiduõli	100,00	38,60	2,99	2,22	0,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
Õhtusöök	Kohupiimakreem marjadega (L)	Kohupiim, vahukoor, maitsestatata jogurt, suhkur, marjad	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10
	Lõunasöök kokku:			1347,60	134,68	63,47	52,24
	Risoto sealihaga	Riis, sealiha, herned, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, toiduõli, petersell	350,00	528,00	61,40	22,60	16,70
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, toiduõli	100,00	38,60	2,99	2,22	0,87
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
Õhtusöök	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				854,20	123,19	28,68	25,52
Päev kokku:				3050,90	359,28	120,99	113,29

Sisekaitseakadeemia menüü
43. nädal 20.10.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiseemnetega (G, L)	Spelta nisu helbed, tšiiseemned, vesi, piim , söögisool	400,00	373,00	49,90	10,70	14,70
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Pasteet (L)	Maks, liha, sibul, porgand, või , röõsk koor , söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	Tomativiilud (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:				778,40	99,02	26,18	28,09
Lõunasöök	Selge kalasupp	Tilaapia, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, till	250,00	191,00	16,60	8,44	10,90
	Tex-Mex segahakklihakaste	Sea-veise segahakkliha, purustatud tomat, tomatipasta, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, paprikapulber, tšillipipar, vürtsköömen, kuivatatud pune, must pipar, söögisool, suhkur	175,00	159,00	8,19	10,50	6,70
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	200,00	257,50	57,25	0,53	5,00
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	100,00	35,50	4,03	0,39	2,75
	Punase kapsasalat majoneesiga (M)	Punane peakapsas, porgand, majonees , söögisool	100,00	75,10	5,16	5,13	0,86
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:			40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
Õhtusöök	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, nugulsibul, hapukoor , vesi, toiduõli, nisu jahu, sinepiseemned , must pipar, söögisool, petersell	150,00	11,00	11,24	21,90	15,75
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Punase kapsasalat majoneesiga (M)	Punane peakapsas, porgand, majonees , söögisool	100,00	75,10	5,16	5,13	0,86
	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)	Maitsestatamata jogurt , marjasegu (maasikas, vaarikas), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				498,40	96,77	32,32	30,36
Päev kokku:				2466,45	337,22	107,80	97,19

Sisekaitseakadeemia menüü
43. nädal 21.10.2026

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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (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
	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:				1069,20	134,63	37,66	44,09
Lõunasöök	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	181,00	16,40	10,20	3,32
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Kanakaste kookosjoogi ja tšilliga	Kanaliha, mugulsibul, paprika, küüslauk, tšilli, kookosjook, vesi, maisitärklis, toiduõli, sidrunimahl, söögisool	175,00	116,00	7,34	5,61	8,55
	Täisteraariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsasalat tilliga	Kapsas, till, toiduõli	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Salatikaste	Öunamahl, öunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
Lõunasöök kokku:				1329,45	157,45	54,19	43,41
Õhtusöök	Paneeritud kalafilee (G, M, PT)	Valge kala, toiduõli, nisujahu, kanamuna, riivsaia, söögisool, sidrunipipar, jahvatatud paprika, jahvatatud kurkum,	100,00	195,00	9,80	8,44	19,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	220,00	200,00	31,40	5,56	5,22
	Külm koorekaste (L)	Hapukoor, söögisool, till, sinep, sidrunimahl	60,00	175,20	27,96	4,99	3,88
	Kapsasalat tilliga	Kapsas, till, toiduõli	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				621,50	73,30	22,18	29,48
Päev kokku:				3020,15	365,39	114,03	116,97

Sisekaitseakadeemia menüü
43. nädal 22.10.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täisteraodrahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	367,00	55,30	9,34	12,10
	Hapukoor R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Muna-ürdivõie (L, M)	Kanamuna, või, majonees, söögisool, till, petersell	30,00	80,10	0,26	7,51	2,86
	Värske kurgi viilud (6 tk)		30,00	12,40	0,42	0,00	0,21
	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:				824,80	90,51	36,05	26,13
Lõunasöök	Hapukapsaborš sealiha	Hapukapsas, sealiha, porgand, mugulsibul, peet, kartul, tomatipasta, söögiäädikas 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, vesi	250,00	149,00	12,10	6,78	8,80
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, vesi, tomatipüree, purustatud tomat, sidrunimahl, vürtsköömen, koriandrer, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tsillipipar, söögisool	160,00	97,03	6,71	4,17	7,60
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	220,00	283,25	62,98	0,58	5,50
	Peedisalat (L, M)	Peet, hapukoor, majonees	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Porgandisalat	Porgand, toiduõli	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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:				1109,53	138,40	42,20	36,40
Õhtusöök	Hakklihakaste broilerihakklihast (G, L)	Kanahakklihasegu, vesi, hapukoor, mugulsibul, nisujahu, must pipar, söögisool, petersell	150,00	133,00	6,79	6,69	11,00
	Tatar, keedetud		200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Peedisalat (L, M)	Peet, hapukoor, majonees	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	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)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				599,80	89,82	14,73	28,17
Päev kokku:				2534,13	318,73	92,98	90,70

Sisekaitseakadeemia menüü
43. nädal 23.10.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder (L)	Hirss, vesi, piim , söögisool	400,00	488,00	77,80	11,30	17,10
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Singiviil (2 tk)		24,00	30,80	0,00	1,08	5,28
	Tomativillud (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:				898,40	126,59	26,54	34,03
Lõunasöök	Minestrone supp kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, petersell, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, kaalikas, must pipar, till, söögisool, petersell, toiduõli, vesi	175,00	165,90	10,36	9,36	8,86
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
	Keefiri mangosmuuti (L)	Keefir , mangopüree	160,00	90,80	12,20	2,73	3,82
Lõunasöök kokku:				867,85	79,22	38,10	44,96
Õhtusöök	Tatrahautis singiga	Tatar, sink, söögisool, must pipar, mugulsibul, toiduõli, paprika, porgand,	350,00	476,00	72,00	10,70	18,00
	Hapukoor R 10%		60,00	71,00	2,46	6,00	1,80
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	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		200,00	96,20	21,80	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				923,90	145,70	21,99	31,65
Päev kokku:				2690,15	351,51	86,63	110,64
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				2 752,35	346,42	104,48	105,76