Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 11/23/26

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	**Täisteranisuhelbed** vesi, **piim,** söögisool	400.00	401.00	58.50	9.68	15.30
	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
	Mitmeviljasepik (G)		60.00	153.60	29.10	1.68	4.74
	Sealihasingiviil (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:		810.70	105.61	24.74	32.08
Lõunasöök	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, till, petersell	250.00	199.00	14.30	11.70	8.12
	Magushapu kanapada seesamiseemnetega	Kanaliha, porgand, paprika, küüslauk, ananass, tomatipasta, vesi, ingver, toiduõli, ananassimahl, maisitärklis, sidrunimahl, suhkur, söögisool, must pipar, **seesamiseemned**, petersell	175.00	158.00	15.90	6.00	8.91
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200.00	324.00	64.60	2.54	8.52
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100.00	35.63	9.12	0.10	1.10
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango, toiduõli	100.00	54.33	11.16	1.32	0.59
	Jääsalat, marineeritud šampinjonid, valge redis	Jääsalat, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), valge redis	150.00	29.59	6.82	0.20	1.85
	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
	Vaarika kohupiimakreem (L, VS)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, vaarikas, suhkur, vanillisuhkur	160.00	262.00	23.20	14.80	8.77
		Lõunasöök kokku:		1365.29	166.50	55.77	48.92
Õhtusöök	Ahjukartulid sealihaga	Kartul, sealiha, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	350.00	527.00	56.80	20.50	25.00
	Kodujuustu-tomatikaste (L)	**Kodujuust**, tomat, till, **hapukoor**, söögisool	100.00	84.10	2.86	4.01	8.94
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina 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
	Pirn		150.00	60.00	13.90	0.00	0.45
		Õhtusöök kokku:		951.80	123.00	29.80	46.24
		Päev kokku:		**3127.79**	**395.11**	**110.31**	**127.23**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 11/24/26

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	**Seitsmeviljahelbed,** linaseemned, vesi, **piim**, söögisool	400.00	430.00	67.20	10.40	14.80
	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) (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)		250.00	4.65	0.00	0.05	0.30
	Kohv, suhkruta		250.00	1.00	0.00	0.00	0.25
		Hommikusöök kokku:		886.55	110.31	30.58	36.77
Lõunasöök	Brokolipüreesupp (L, LV)	Brokoli, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, **toidukoor**, söögisool, petersell	250.00	173.00	16.40	8.21	6.65
	Krutoonid (G)	**Täisterasepik**, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30.00	76.90	14.50	0.84	2.37
	Lõhepasta spinati ja sidruniga (G, L)	**Täisterapasta, pasta** *(**durumnisujahu,** vesi)*, **lõhe, toidukoor,** mugulsibul, porrulauk, spinat, toiduõli, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar, till	300.00	469.00	62.20	13.40	21.70
	Lillkapsas, aurutatud		100.00	33.46	7.25	0.30	2.56
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	**Kodujuust**, tomat, redis, till, **hapukoor**, söögisool	50.00	22.31	1.83	1.04	1.70
	Lehtsalatisegu, kikerherned peterselli ja küüslauguga, kaalikas	Lehtsalatisegu (Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerherned peterselliga (kikerherned, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	150.00	107.00	10.50	3.12	5.26
	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
	Kaerahelbekook mustikatega (G, L, M, VS)	**Kaerahelbed**, mustikas, **nisujahu**, **kanamuna**, **keefir**, suhkur, toiduõli, küpsetuspulber, söögisooda, söögisool, vanillisuhkur	150.00	370.00	45.70	15.50	9.71
		Lõunasöök kokku:		1554.41	179.78	61.52	61.00
Õhtusöök	Hakkliha-peekonikaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, suitsupeekon, mugulsibul, **piim**, **nisujahu**, söögisool, must pipar, till, petersell	150.00	297.00	5.07	24.60	13.68
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Kõrvitsa-porgandi-virsikusalat	Kõrvits, porgand, virsik, toiduõli	100.00	40.70	6.67	0.25	1.72
	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)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300.00	182.00	22.70	6.01	8.17
		Õhtusöök kokku:		932.00	114.82	36.15	37.32
		Päev kokku:		**2659.41**	**310.99**	**105.87**	**104.97**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 11/25/26

Kolmapäev- KADRIPÄEV		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)		60.00	153.60	29.10	1.68	4.74
	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:		946.25	128.19	31.70	30.18
Lõunasöök	Kana-kruubisupp (G)	Kanaliha, **odrakruup**, kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250.00	207.00	15.90	11.60	8.35
	Hapukoor, R 20% (L)		60.00	133.20	2.28	12.90	1.98
	BBQ sealiha, ahjus küpsetatud (PT)	Sealiha, BBQ kaste *(tomatipasta, õunaäädikas, suhkur, vesi, toiduõli, söögisool, paprikapulber, küüslaugupulber, sibulapulber, jahvatatud must pipar, tšillipulber)* , söögisool, toiduõli, värske petersell	150.00	188.00	2.22	4.08	35.50
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestamata **jogurt**, till, roheline sibul, söögisool, suhkur	100.00	57.50	4.98	2.66	3.39
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200.00	159.60	30.20	1.00	5.96
	Bataat, röstitud	Bataat, toiduõli, jahvatatud paprika, söögisool	100.00	157.00	29.30	2.75	1.96
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, hapukurk (kurk, vesi, sool, till), punane sibul, sidrunimahl, toiduõli, söögisool, suhkur, must pipar	100.00	25.48	4.46	0.65	1.09
	Porgand, mais, porrulauk	Porgand, mais, porrulauk	150.00	70.60	15.48	0.95	2.85
	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
	Karask (G, L, M)	Keefir, odrajahu, nisujahu, kanamuna, hapukoor, või, söögisool, suhkur, söögisooda	30.00	77.90	9.92	3.01	2.33
	Keefir 2,5% (L)		150.00	82.50	6.68	3.81	5.37
	Pohla-kamavaht (G, L)	Maitsestamata jogurt, keefir, vahukoor, kamajahu (nisu, rukkis, oder, hernes), pohlad, suhkur, želatiin, vesi	160.00	204.00	17.50	11.10	6.50
		Lõunasöök kokku:		1607.72	155.01	71.01	83.03
Õhtusöök	Pasta hakkliha ja maisiga (G)	Täisterapasta, pasta (**durumnisujahu**, vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, mais, toiduõli, söögisool, must pipar, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune	350.00	586.00	73.40	17.90	6.90
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, **hapukoor**, söögisool	100.00	57.30	2.69	4.43	1.24
	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:		**930.90**	**134.89**	**26.19**	**16.09**
		Päev kokku:		**3484.87**	**418.09**	**128.90**	**129.30**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 11/26/26

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)		60.00	133.20	2.28	12.90	1.98
	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
	Rukkileib (G)		60.00	141.60	27.90	0.72	3.84
	Ahjukalamääre värske tilliga (L)	Ahju**kala**, **toorjuust**, till, sidrunikoor, **majonees**, söögisool, must pipar	30.00	78.80	0.98	7.17	2.56
	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:		919.00	93.67	44.92	28.29
Lõunasöök	Koorene kanasupp peterselliga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanapuljong, vesi, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250.00	164.00	15.00	6.13	11.00
	Ühepajatoit sealihaga	Sealiha, valge peakapsas, kaalikas, porgand, mugulsibul, söögisool, must pipar, till	175.00	123.00	9.98	4.90	7.23
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli	100.00	60.80	9.49	1.12	1.68
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100.00	29.79	7.23	0.12	1.18
	Kõrvits, spinat, nuikapsas	Kõrvits, spinat, nuikapsas	150.00	26.55	5.40	0.35	1.50
	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
	Šokolaadimaitseline muffin kirssidega (G, L, M, VS)	Kirss, **nisujahu**, suhkur, kakaopulber, **või**, **kanamuna**, küpsetuspulber, **piim**, toiduõli, vanillisuhkur	100.00	270.00	31.30	14.00	3.47
		Lõunasöök kokku:		1136.88	133.90	45.95	41.29
Õhtusöök	Lõhevokk ananassi ja riisiga	Riis, **lõhe**, porgand, ananass, porrulauk, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	350.00	481.00	68.20	12.70	19.10
	Magushapu kaste	Tomatipasta, õunamahl, vesi, sidrunimahl, õunaäädikas, küüslauk, ingver, **sojakaste** ***(sojauba****, vesi,* ***nisu****jahu)*, suhkur, maisitärklis	50.00	31.90	7.54	0.01	0.38
	Hiina kapsa salat redisega	Hiina kapsas, redis	100.00	19.40	2.67	0.18	1.10
	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)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300.00	182.00	22.70	6.01	8.17
		Õhtusöök kokku:		966.60	147.39	23.96	38.32
		Päev kokku:		**3022.48**	**374.95**	**114.83**	**107.91**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 11/27/26

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, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	15.00	91.70	0.22	8.01	3.83
	Mitmeviljasepik (G)		60.00	153.60	29.10	1.68	4.74
	Kanamaksapasteet (L)	Kanamaks, kanaliha, sibul, porgand, **või**, **rõõsk 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:		935.90	128.20	30.41	32.67
Lõunasöök	Kala-riisisupp	**Kala**, kartul, porgand, mugulsibul, mais, brokoli, riis, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, till	250.00	255.00	18.80	13.10	14.00
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli,vesi, söögisool, must pipar, basiilik, oregano	175.00	117.00	7.19	6.69	5.87
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta** *(**durumnisujahu** , vesi)* , vesi, söögisool, õli	200.00	360.00	68.60	2.82	11.90
	Brokoli, aurutatud		150.00	59.19	9.15	0.75	6.15
	Hiina kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	150.00	30.19	7.13	0.09	1.47
	Redis, peet, hernes		150.00	71.16	15.05	0.50	4.49
	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
	Keefir 2,5% (L)		150.00	82.50	6.68	3.81	5.37
		Lõunasöök kokku:		1219.98	148.70	44.26	57.00
Õhtusöök	Koorene kartuli-singivorm (L)	Kartul, mugulsibul, kanasink, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350.00	453.00	39.30	23.80	18.80
	Riivitud porgand	Porgand	100.00	32.40	5.60	0.20	0.60
	Rukkileib (G)		60.00	169.80	39.60	1.26	4.20
	Piim, R 2,5% (L)		150.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Õun		150.00	72.10	16.40	0.00	0.00
		Õhtusöök kokku:		**785.10**	**106.20**	**27.86**	**26.90**
		Päev kokku:		**2940.98**	**383.09**	**102.53**	**116.56**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3,047.11**	**376.45**	**112.49**	**117.19**