

Sisekaitseakadeemia menüü

16. nädal 13.04.2026

| Esmaspäev | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|--|---|---|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|
| Hommikusöök | Viieviljapuder (G, L) | Viieviljajahelbed , vesi, piim , sool | 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) | Või | 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 |
| | 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: | | | | 857,60 | 104,89 | 29,52 | 37,25 |
| Lõunasöök | Hakklihasupp porrulaugu ja sulatatud juustuga (L) | Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, toiduõli, sulatatud juust , must pipar, söögisool, till | 250,00 | 229,00 | 10,40 | 15,40 | 11,40 |
| | Guljašš kanalihast (G) | Kanaliha, mugulsibul, porgand, nisu jahu, tomatipasta, vesi, toiduõli, küüslauk, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar | 175,00 | 173,08 | 12,69 | 6,76 | 14,09 |
| | Kuskuss, keedetud (G) | Kuskuss , vesi, söögisool | 200,00 | 242,00 | 54,40 | 1,44 | 8,26 |
| | Peet, röstitud | Peet, toiduõli, tüümian | 100,00 | 60,80 | 9,49 | 1,12 | 1,68 |
| | Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega | Porgand, melon, röstitud kõrvitsaseemned | 100,00 | 81,90 | 5,25 | 5,38 | 1,85 |
| | Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga | Hiina kapsas, tomat, kurk | 100,00 | 66,70 | 2,06 | 0,17 | 1,08 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaaädikas, 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 | |
| Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L) | | 38,00 | 129,58 | 7,60 | 9,50 | 3,42 | |
| Lõunasöök kokku: | | | | 1285,81 | 123,29 | 58,88 | 52,83 |
| Õhtusöök | Mulgipuder sealihaga (G) | Kartul, odrakruup , mugulsibul, sealihaga, toiduõli, vesi, söögisool | 350,00 | 479,50 | 56,70 | 16,80 | 23,07 |
| | Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L) | Hapukoor , marineeritud kurk, punane sibul | 100,00 | 188,00 | 4,52 | 17,50 | 2,91 |
| | 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: | | | | 991,90 | 123,90 | 39,37 | 35,55 |
| Päev kokku: | | | | 3135,31 | 352,08 | 127,77 | 125,62 |

Sisekaitseakadeemia menüü

16. nädal 14.04.2026

| Teisipäev | | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------|---|--|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök | Tatrapuder | Tatrahelbed, vesi, piim, sool | 400,00 | 407,00 | 62,40 | 9,55 | 15,60 |
| | Hapukoor R 10% | Hapukoor | 30,00 | 66,50 | 1,14 | 6,44 | 0,99 |
| | Või (L) | Või | 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) | | 60,00 | 141,60 | 27,90 | 0,72 | 3,84 |
| | 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: | | | | 815,50 | 97,35 | 29,83 | 32,05 |
| Lõunasöök | Frikadellisupp (L, M, G) | Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, frikadellid (sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsa, söögisool, piim, must pipar), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell | 250,00 | 203,50 | 13,14 | 11,00 | 11,93 |
| | Bolognese kaste | Veisehakkliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, vesi, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune, söögisool, must pipar | 175,00 | 117,43 | 7,19 | 6,69 | 5,86 |
| | Pasta, keedetud (G) | Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli | 175,00 | 264,69 | 45,94 | 4,51 | 7,99 |
| | Brokoli, aurutatud | | 100,00 | 47,70 | 3,84 | 0,72 | 5,16 |
| | Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga | Hiina kapsas, tomat, kurk | 100,00 | 66,70 | 2,06 | 0,17 | 1,08 |
| | Porgandisalat rohelistest hernestega | Porgand, rohelised hernes, toiduõli | 100,00 | 62,20 | 6,45 | 2,31 | 1,96 |
| | Salatikaste | Õunamahl, õunaaädikas, 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 |
| Puuvii | | 160,00 | 170,00 | 20,90 | 1,26 | 2,56 | |
| Lõunasöök kokku: | | | | 1234,97 | 120,92 | 45,77 | 47,59 |
| Õhtusöök | Kirju pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT) | Broilerihakkliha, riivsa, vesi, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna, must pipar, söögisool, toiduõli | 100,00 | 135,90 | 5,61 | 4,79 | 17,00 |
| | Tatar, aurutatud | Tatar, vesi, söögisool | 200,00 | 308,40 | 54,00 | 5,00 | 9,68 |
| | Ürdi-jogurtikaste (L) | Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool, petersell | 100,00 | 88,60 | 11,20 | 3,96 | 1,87 |
| | Porgandisalat rohelistest hernestega | Porgand, rohelised hernes, toiduõli | 100,00 | 62,20 | 6,45 | 2,31 | 1,96 |
| | Rukkileib (G) | | 60,00 | 169,80 | 39,60 | 1,26 | 4,20 |
| | Keefir 2,5% (L) | | 150,00 | 82,50 | 6,68 | 3,81 | 5,37 |
| | Maitsestatud jogurt (L) | Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan | 300,00 | 182,00 | 22,70 | 6,01 | 8,17 |
| Õhtusöök kokku: | | | | 1029,40 | 146,24 | 27,14 | 48,25 |
| Päev kokku: | | | | 3079,87 | 364,51 | 102,74 | 127,89 |

Sisekaitseakadeemia menüü

16. nädal 15.04.2026

| Kolmapäev | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|---------------------------|---|---|---------------|----------------|-----------|-----------|--------|
| Hommikusöök | Maisimannapuder kõrvitsaga (G, L) | Maisimanna, kõrvits, vesi, piim, sool | 400,00 | 301,00 | 42,30 | 9,35 | 10,80 |
| | 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, päevaliliseemned, seesamiseemned | 10,00 | 61,20 | 0,15 | 5,34 | 2,55 |
| | Mitmeviljasepik (G) (3 tk) | | 90,00 | 251,00 | 43,20 | 3,24 | 9,00 |
| | Pasteet (L) | Maks, liha, sibul, porgand, või, röõsk koor, söögisool, must pipar | 30,00 | 37,80 | 1,53 | 2,28 | 2,64 |
| | Tomatiivilud (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: | | | | 815,80 | 106,72 | 27,35 | 29,35 |
| Lõunasöök | Kanasupp kookosjoogi ja riisiga | Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, toiduõli, sidrunimah, tšilli pipar, vesi, söögisool, petersell | 250,00 | 242,00 | 13,80 | 15,80 | 8,84 |
| | Sinepine sealihakaste (G, L) | Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, sinep, vesi, söögisool, must pipar, petersell | 175,00 | 139,00 | 5,26 | 10,10 | 6,66 |
| | Ahjukartul | Kartul, toiduõli, söögisool | 220,00 | 318,00 | 51,20 | 9,13 | 6,27 |
| | Rõstitud porgandid tühimianiga | Porgand, toiduõli, tühimian | 100,00 | 60,20 | 7,54 | 2,24 | 0,73 |
| | 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 | Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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 |
| Maasika jogurt (L) | Maitsestatamata jogurt, virsik, suhkur, vanillisuhkur | 150,00 | 118,50 | 18,00 | 3,00 | 4,95 | |
| Lõunasöök kokku: | | | | 1298,25 | 129,71 | 63,97 | 43,16 |
| Õhtusöök | Kanakaste seente ja peekoniga (G, L) | Kanaliha, šampinjonid, peekon, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, vesi, toidukoor, söögisool, must pipar, petersell | 175,00 | 205,00 | 6,28 | 15,00 | 11,20 |
| | Tatar, keedetud | Tatar, vesi, söögisool | 250,00 | 220,00 | 42,10 | 1,56 | 7,56 |
| | Peedi-küüslaugusalat | Peet, küüslauk | 100,00 | 41,80 | 7,00 | 0,20 | 1,71 |
| | Rukkileib (G) | | 60,00 | 169,80 | 39,60 | 1,26 | 4,20 |
| | Keefir 2,5% (L) | | 150,00 | 82,50 | 6,68 | 3,81 | 5,37 |
| | Banaan | | 150,00 | 154,00 | 34,80 | 0,46 | 1,82 |
| Õhtusöök kokku: | | | | 873,10 | 136,46 | 22,28 | 31,86 |
| Päev kokku: | | | | 2987,15 | 372,89 | 113,60 | 104,36 |

Sisekaitseakadeemia menüü

16. nädal 16.04.2026

| Neljapäev | | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|---------------------------|---|--|----------|----------------|----------------|---------------|---------------|
| Hommikusöök | Täistera kolmeviljapuder (G, L) | Koimeviljahelbed (<i>spelta nisu, rukis, kaer</i>), vesi, piim , sool | 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, päevaliliseemned, 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 |
| | 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: | | | | 988,70 | 120,41 | 33,70 | 38,48 |
| Lõunasöök | Kõrvitsapüreesupp (L) | Kõrvits, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toidukoor , söögisool, muskaatpähkel, petersell | 250,00 | 91,80 | 10,60 | 3,94 | 2,35 |
| | Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L) | Valge kala , nisujahu , piim , toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till | 175,00 | 249,00 | 10,70 | 16,50 | 14,30 |
| | Kartul, aurutatud | | 220,00 | 160,00 | 34,10 | 0,22 | 4,18 |
| | Lillkapsas, aurutatud | | 100,00 | 34,30 | 6,14 | 0,21 | 2,06 |
| | Kapsa-virsikusalat | Peakapsas, virsik | 100,00 | 32,10 | 5,13 | 0,18 | 1,44 |
| | Hiina kapsa-tomatisalad | Hiina kapsas, tomat | 100,00 | 15,50 | 1,90 | 0,14 | 1,08 |
| | 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 |
| | Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L) | | 40,00 | 134,00 | 10,80 | 7,60 | 5,60 |
| Lõunasöök kokku: | | | | 1019,45 | 100,77 | 47,89 | 42,06 |
| Õhtusöök | Vürtsikas riisiroog hakkliha ja punaste ubadega | Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtskoormünd, tsillipipar, jahvatatud paprika, petersell | 350,00 | 392,00 | 57,00 | 7,64 | 20,00 |
| | Hapukoore, R 20% (L) | | 30,00 | 66,50 | 1,14 | 6,44 | 0,99 |
| | Hiina kapsa-tomatisalad | Hiina kapsas, tomat | 100,00 | 15,50 | 1,90 | 0,14 | 1,08 |
| | Rukkileib (G) | | 60,00 | 169,80 | 39,60 | 1,26 | 4,20 |
| | Keefir 2,5% (L) | | 150,00 | 82,50 | 6,68 | 3,81 | 5,37 |
| | Maitsestatud jogurt (L) | Maitsestatamata jogurt , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan | 300,00 | 182,00 | 22,70 | 6,01 | 8,17 |
| Õhtusöök kokku: | | | | 908,30 | 129,02 | 25,30 | 39,81 |
| Päev kokku: | | | | 2916,45 | 350,20 | 106,89 | 120,35 |

Sisekaitseakadeemia menüü

16. nädal 17.04.2026

| Reede | Koostisosad | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g | |
|-------------------------------|--|---|---------------|----------------|-----------|-----------|--------|
| Hommikusöök | Riisipuder (G, L) | Riisihelbed, vesi, piim, sool | 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 |
| | 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 |
| | 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: | | | | 887,60 | 117,99 | 29,18 | 34,75 |
| Lõunasöök | Tomati-läätsesupp veiselihaga | Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, suhkur, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, petersell | 250,00 | 341,00 | 32,10 | 15,80 | 15,30 |
| | Sealiha strooganov (G, L) | Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, tomatipasta, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar | 175,00 | 277,00 | 8,10 | 21,80 | 11,50 |
| | Tatar, keedetud | Tatar, vesi, söögisool | 250,00 | 220,00 | 42,10 | 1,56 | 7,56 |
| | Kaalikas, röstitud | Kaalikas, toiduõli, söögisool | 100,00 | 51,80 | 7,46 | 1,12 | 1,32 |
| | Kapsa-maisisalat | Valge peakapsas, mais, toiduõli | 100,00 | 65,90 | 8,41 | 1,79 | 2,23 |
| | Peedi-piprajuuresalat (L) | Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool | 100,00 | 59,50 | 8,27 | 1,67 | 1,83 |
| | Salatikaste | Õunamahla, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahla, 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 |
| Crunchy müslibatoon 1 tk. (G) | | 40,00 | 168,80 | 28,80 | 5,20 | 1,48 | |
| Lõunasöök kokku: | | | | 1511,45 | 158,01 | 69,26 | 54,34 |
| Õhtusöök | Kartuli-vorsti panniroog praemunaga (G, M) | Kartul, keeduvorst, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, till | 300,00 | 421,00 | 37,40 | 23,00 | 14,90 |
| | Tomatikaste | Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, õun, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, sinepipulber, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud paprikapulber, suhkur | 50,00 | 22,50 | 3,42 | 0,57 | 0,62 |
| | Marineeritud kurk | | 100,00 | 17,90 | 2,60 | 0,10 | 0,90 |
| | 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 |
| Pirn | | 150,00 | 60,00 | 13,90 | 0,00 | 0,45 | |
| Õhtusöök kokku: | | | | 749,00 | 102,22 | 27,53 | 24,37 |
| Päev kokku: | | | | 3148,05 | 378,23 | 125,96 | 113,46 |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: | | | | 3 053,36 | 363,58 | 115,39 | 118,34 |