

## Sisekaitseakadeemia menüü

14. nädal 30.03.2026

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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	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	
	<b>Hommikusöök kokku:</b>		810,70	105,61	24,74	32,08	
Lõunasöök	Talupojasupp sealihaga (G)	Sealiha, kartul, porgand, pastinaak, valge peakapsas, porrulauk, odrakruup, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	331,00	21,80	19,90	13,40
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Azoo, veiselihast, kaalikaga (G)	Veiseliha, kaalikas, porgand, mugulsibul, hapukurk, tomatipasta, toiduõli, nisujahu, küüslauk, loorber, jahvatatud paprika, tšilli pipar, must pipar, vesi, toiduõli, söögisool, petersell	175,00	146,00	5,41	7,63	12,90
	Tatar, keedetud		200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Punase kapsa salat virsikuga	Punana peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	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
Apelsin		100,00	372,00	49,80	14,80	7,87	
	<b>Lõunasöök kokku:</b>		1594,15	153,46	78,75	56,61	
Õhtusöök	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	532,00	62,20	22,80	17,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Punase kapsa salat virsikuga	Punana peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	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
	<b>Õhtusöök kokku:</b>		944,30	129,09	34,49	30,02	
	<b>Päev kokku:</b>		<b>3349,15</b>	<b>388,16</b>	<b>137,98</b>	<b>118,71</b>	

### Sisekaitseakadeemia menüü

14. nädal 31.03.2026

Teisipäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljajahelbed ( <i>kaer, rukkis, oder, nisu, hirss, tatar, mais</i> ), 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
	Juustuvii (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
<b>Hommikusöök kokku:</b>				886,55	110,31	30,58	36,77
Lõunasöök	Ukraina borš veiselihaga	Veiseliha, peet, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, roheline paprika, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, söögiäädikas 10%	250,00	181,00	18,90	8,30	5,81
	Hapukoore, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, kanaliha, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	350,00	289,00	21,90	13,60	16,10
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	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
Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30	
Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1167,65	105,55	59,87	42,21
Õhtusöök	Hakk-kotletid koorekastmes (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsaia, mugulsibul, piim, vesi, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar	150,00	244,00	12,00	15,70	13,20
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	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, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
<b>Õhtusöök kokku:</b>				860,60	119,03	27,10	35,87
<b>Päev kokku:</b>				2209,25	243,47	95,27	83,89


## Sisekaitseakadeemia menüü 14. nädal 01.04.2026

Kolmapäev	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (L)	Maisimanna, vesi, piim, söögisool	400,00	358,00	54,20	9,99	11,90
	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
	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)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
<b>Hommikusöök kokku:</b>				794,35	96,35	31,60	24,54
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid(durumnisujahu, vesi), toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Sealihašnitset (G, L, M)	Sealiha, kanamuna, nisujahu, riivsaia, söögisool, must pipar	150,00	436,00	18,20	29,00	24,80
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim, toidukoor, söögisool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62
	Tatar, aurutatud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	308,40	54,00	5,00	9,68
	Porgand, küpsetatud	Porgand, mesi, toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	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
	Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1694,85	151,50	85,86	71,10
Õhtusöök	Kana-riisiroog karriga (L)	Kanaliha, riis, rohelised herned, porgand, mugulsibul, toidukoor, karripulber, vesi, söögisool, toiduõli, petersell	350,00	547,00	56,90	23,30	24,70
	Tomatikaste	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, õun, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, sinepipulber, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud paprikapulber, suhkur	100,00	45,00	6,84	1,14	1,24
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	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
		Õun		150,00	72,10	16,40	0,00
<b>Õhtusöök kokku:</b>				943,00	129,18	31,49	34,32
<b>Päev kokku:</b>				3432,20	377,02	148,95	129,95

## Sisekaitseakadeemia menüü

14. nädal 02.04.2026

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)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Või (L)	või	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
	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
<b>Hommikusöök kokku:</b>				871,00	92,69	38,83	31,01
Lõunasöök	Kanasupp	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, vesi, toiduõli, petersell, till	250,00	123,00	13,00	3,94	7,74
	Viinerikaste (G, L)	Viinerid, nisujahu, toiduõli, vesi, mugulsibul, piim, sinep, tomatipasta, must pipar, petersell	175,00	251,00	12,30	18,00	9,50
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, söögisool	175,00	153,30	23,28	4,50	4,29
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	38,10	4,64	0,44	3,28
	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13	0,86
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	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
Moosipall maasikamoosiga (G, L, M)	Nisujahu, vesi, kanamuna, toiduõli, suhkur, pärm, söögisool, nisukliid, toiduõli, maasikamoos, piim	100,00	308,00	48,00	9,60	6,70	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1341,05	145,10	58,27	51,38
Õhtusöök	Sealihakaste (L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,00	5,92	9,62	7,56
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durum nisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13	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, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
<b>Õhtusöök kokku:</b>				984,20	148,88	25,65	38,06
<b>Päev kokku:</b>				3196,25	386,66	122,75	120,45

Reede	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök		400,00				
		50,00				
		5,00				
		15,00				
		60,00				
		30,00				
		60,00				
		150,00				
		250,00				
		<b>Hommikusöök kokku:</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
Lõunasöök		250,00				
		60,00				
		350,00				
		100,00				
		100,00				
		100,00				
		10,00				
		20,00				
		30,00				
		150,00				
		40,00				
		<b>Lõunasöök kokku:</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
Õhtusöök		350,00				
		100,00				
		100,00				
		60,00				
		150,00				
		150,00				
		<b>Õhtusöök kokku:</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>Päev kokku:</b>	0,00	0,00	0,00	0,00
		<b>NÄDALA KESKMINE KOKKU:</b>	3 046,71	348,83	126,23	113,25