Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 23.11.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	**Viieviljahelbed** *(**rukkis**, **kaer**, **nisu**, **oder**, tatar)*, 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
	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:		888,10	104,97	32,19	38,53
Lõunasöök	Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller,** pastinaak, peekon, vesi, **toidukoor**, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	180,00	14,50	10,30	5,71
	Krutoonid (G)	**Täisterasepik**, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Tomatine kanalihakaste	Kanaliha, porgand, vesi, purustatud tomat, tomatipüree, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, petersell, jahvatatud paprika, must pipar, basiilik, söögisool, must pipar	175,00	135,00	8,57	6,95	8,39
	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
	Hiina kapsa-kikerhernesalat küüslaugu ja peterselliga	Hiina kapsas, kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli	100,00	159,00	13,40	5,66	7,80
	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
		Lõunasöök kokku:		1366,35	152,89	55,85	50,33
Õhtusöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	Kartul, **odrakruup**, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	479,50	56,70	16,80	23,07
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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:		963,90	153,48	22,09	36,82
		Päev kokku:		**3218,35**	**411,33**	**110,13**	**125,67**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 24.11.2026

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
	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	Mehhikopärane veisehakklihasupp	Veisehakkliha, oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, vürtsköömned, pune, söögisool, must pipar, vesi, toiduõli, maitseroheline	250,00	220,00	10,10	14,60	9,84
	Kanalihatükid magushapus kastmes	Kanaliha, porgand, mugulsibul, paprika, tomatipasta, ananass, vesi, sidrunimahl, toiduõli, **sojakaste**, maisitärklis, küüslauk, suhkur, ingver, söögisool, must pipar	175,00	128,98	8,28	6,79	8,00
	Kartul, aurutatud		220,00	159,50	34,10	0,00	4,18
	Hapukapsa-porgandisalat	Hapukapsas *(valge peakapsas, söögisool, suhkur)* , porgand	100,00	23,28	5,72	0,20	0,78
	Peet, hernes, redis	Keedetud peet, hernes, redis	100,00	46,60	10,60	0,30	2,20
	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
	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M, VS)	**Sai** (**nisujahu**), õun, suhkur, kaneel, **kanamuna**, **piim**, **või**	160,00	269,44	41,44	7,10	8,32
		Lõunasöök kokku:		1175,25	133,01	49,31	46,44
Õhtusöök	Kodune sealihakaste (G, L)	Sealiha, **hapukoor**, mugulsibul,vesi, toiduõli, **nisu**jahu, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,15	5,93	9,62	7,56
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta** (**durumnisujahu**, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, **hapukoor,** suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		970,25	150,40	23,98	36,96
		Päev kokku:		**2961,00**	**380,77**	**103,12**	**115,45**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 25.11.2026

Kolmapäev		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**	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:		897,45	126,72	26,96	27,78
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)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **nisujahu**, vesi, **hapukoor**, söögisool, must pipar, petersell	175,00	163,00	6,67	9,04	13,50
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Porgandi-mangosalat	Porgand, mango	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
	Karask (G, L, M)	**Keefir**, **odrajahu**, **nisujahu**, **kanamuna**, **hapukoor**, **või**, söögisool, suhkur, söögisooda	30,00	77,90	9,92	3,01	2,33
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	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:		1302,05	125,23	62,15	52,12
Õhtusöök	Kanakintsuliha Teriyaki kastmes (PT)	Kanaliha, söögisool, must pipar, Teriyaki kaste	100,00	110,00	1,29	4,38	16,10
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	150,00	22,20	2,39	0,23	1,82
	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:		**726,50**	**106,75**	**15,91**	**39,84**
		Päev kokku:		**2926,00**	**358,70**	**105,01**	**119,73**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 26.11.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolme**vilja**helbed *(**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**	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
	Tomativiilud (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:		948,25	117,99	32,29	36,53
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, toiduõli, tomatipasta, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	250,00	223,00	12,40	13,30	12,10
	Hapukoor, 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
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, melon, punane sibul, spinat	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
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Marja mannavaht (G)	**Nisu**manna**,** vesi, suhkur, marjad	160,00	135,00	30,00	0,34	1,98
		Lõunasöök kokku:		1182,35	97,99	61,99	49,16
Õhtusöök	Hakkliha-porgandipikkpoiss (M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, **riivsai**, **kanamuna**, vesi, toiduõli, söögiool, must pipar	100,00	171,70	6,19	10,20	13,00
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, melon, punane sibul, spinat	100,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		924,30	140,87	22,80	38,44
		Päev kokku:		**3054,90**	**356,86**	**117,08**	**124,13**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

48. nädal 27.11.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera rukkihelbepuder (G, L)	**Rukkihelbed**, **piim**, või, vesi, söögisool	400,00	367,00	50,10	8,76	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
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	**Toorjuust**, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, must pipar	30,00	49,90	1,25	3,99	2,23
	Marineeritud kurgi viilud (6 tk)		60,00	10,70	1,56	0,06	0,54
	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:		771,45	94,38	26,91	25,94
Lõunasöök	Aasiapärane kalasupp riisinuudlite ja spinatiga	**Valge kala,** porgand, mugulsibul, küülauk, ingver, brokoli, šampinjonid, spinat, riisinuudlid, punane karripasta *(sidrunhein, punane tšilli, küüslauk, sool, kalganijuur, kaffirlaimi koor, mugulsibul, koriander, kardemon)* , vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	300,00	32,40	11,70	14,20
	Sealiha-tomatikaste basiilikuga	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, tomatipüree, toiduõli, must pipar, söögisool, fariinsuhkur, vesi, basiilik	175,00	132,00	7,25	7,47	8,35
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Keedupeet	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
		Lõunasöök kokku:		1046,15	118,66	40,88	43,18
Õhtusöök	Kanakaste seente ja peekoniga (G, L)	Kanaliha, šampinjonid, peekon, mugulsibul, küüslauk, **nisu**jahu, toiduõli, söögisool, must pipar, vesi, **toidukoo**r, petersell	175,00	205,00	6,28	15,00	11,20
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	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)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		**850,30**	**115,97**	**27,70**	**34,69**
		Päev kokku:		**2667,90**	**329,00**	**95,49**	**103,81**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**2 965,63**	**367,33**	**106,16**	**117,76**