Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 16.11.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Täistera**nisu**helbed vesi, **piim** , sool	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
	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:		810,70	105,61	24,74	32,08
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, vesi, **odrakruup,** söögisool, toiduõli, petersell	250,00	192,00	16,20	9,14	9,50
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Koorene veisehakklihakaste peterselliga (G, L)	Veisehakkliha, vesi, **piim**, mugulsibul, toiduõli, **nisujahu**, küüslauk, söögisool, must pipar, petersell	175,00	238,70	6,56	18,38	11,45
	Bulgur, keedetud (G)	Bulgur, vesi, söögisool	200,00	313,40	60,00	2,02	10,38
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane 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, 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
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, **vahukoor**, suhkur, **kamajahu** *(**nisu**, **rukis**, **oder**, hernes)*, vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
		Lõunasöök kokku:		1413,15	139,08	68,68	50,08
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	Punane 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
		Õhtusöök kokku:		944,30	129,09	34,49	30,02
		Päev kokku:		**3168,15**	**373,78**	**127,91**	**112,18**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 17.11.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsme**vilja**helbed (***kaer***, ***rukkis***, ***oder***, ***nisu***, *hirss, tatar, mais*), 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
	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:		888,95	110,77	30,68	36,73
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	**Lõhe,** kartul, porgand, mugulsibul, **toidukoor**, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtspipar, loorber, till	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, toiduõli, **toidukoor**, **nisujahu**, söögisool, muts pipar, petersell	175,00	198,00	8,42	13,90	9,17
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, küüslauk, tüümian	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Kõrvits, marineeritud	Kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiäädikas	100,00	62,60	14,70	0,07	0,41
	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
	Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
		Lõunasöök kokku:		1314,55	139,68	62,23	44,06
Õhtusöök	Pasta peekoni ja juustuga (G, M, L)	**Spagettid** (**durumnisujahu**, vesi), peekon, mugulsibul, **toidukoor**, **juust**	350,00	689,00	99,70	18,90	26,00
	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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		1151,70	171,84	30,20	46,02
		Päev kokku:		**2702,25**	**323,51**	**107,03**	**103,48**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 18.11.2026

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaheksaviljapuder (G, L)	**Kaheksa viljahelbed** (**kaer**, **nisu**, **oder**, **rukki**, riisi, tatra, hirsi, linaseemned, **kaerakliid**, **nisukliid**), 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
	Muna-ürdivõie (L, M)	Kana**muna, 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
		Hommikusöök kokku:		1026,35	128,45	39,21	33,04
Lõunasöök	Hapukapsakapsaborš kanalihaga	Kanalihaga, peet, hapukapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Sealihakaste ubadega (G, L)	Sealiha, aedoad, toiduõli, **nisujahu**, mugulsibul, hapukoor, must pipar, söögisool, vesi, petersell	175,00	178,00	6,24	12,70	9,13
	Kartulitamp murulauguga	Kartul, **või**, vesi, söögisool, murulauk	220,00	258,00	28,00	14,30	3,54
	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
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Metsamarja-kaerasmuuti (G)	Mustikas, pohl, jõhvikas, õunamahl 100% naturaalne, vesi, **kaera**helbed**,** suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58
		Lõunasöök kokku:		1302,75	110,33	74,11	42,12
Õhtusöök	Tatra-singiroog (L)	Tatar, sink, porgand, paprika, brokoli, mugulsibul, toiduõli, **või,** söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	462,00	51,40	14,60	26,90
	Hapukoore-tomatikaste (L)	**Hapukoor**, tomat, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	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	0,00
		Õhtusöök kokku:		**848,10**	**118,74**	**24,23**	**36,18**
		Päev kokku:		**3177,20**	**357,52**	**137,55**	**111,33**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 19.11.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täistera**odra**helbed, 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
	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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		873,40	93,15	38,93	30,97
Lõunasöök	Kanasupp peterselliga	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Küpsetatud sealiha keefirimarinaadis (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, **keefir**, sidrunimahl, **sinep**, jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	150,00	317,00	2,91	21,40	27,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	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
	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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
		Lõunasöök kokku:		1345,15	142,11	51,90	68,77
Õhtusöök	Veiselihaguljašš (G)	Veiseliha, vesi, purustatud tomat, mugulsibul, porgand, tomatipüree, tomatipasta, **nisujahu**, toiduõli, küüslauk, loorber, jahvatatud paprika	150,00	145,00	8,68	6,64	11,70
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		788,20	117,14	20,07	34,48
		Päev kokku:		**3006,75**	**352,39**	**110,90**	**134,22**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 20.11.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	**Nisumanna**, vesi, **piim**, **või**, söögisool	400,00	580,00	74,10	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
	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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		1027,20	122,82	36,53	35,82
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, toiduõli, vesi, loorber, söögisool, must pipar, till	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar	175,00	118,00	7,19	6,69	5,88
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta** *(durum* ***nisu*** *jahu, vesi)* , vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Peedisalat	Peet	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Hiina kapsa salat redisega	Hiina kapsas, redis	100,00	19,40	2,67	0,18	1,10
	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
	Marjajogurt (L, VS)	Maitsestamata **jogurt,** suhkur, marjad	160,00	143,36	23,84	3,20	4,16
		Lõunasöök kokku:		1211,81	140,57	46,60	49,23
Õhtusöök	Riisi-köögiviljaroog kanaga	Riis, kanaliha, porgand, rohelised herned, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	489,00	50,40	21,30	20,70
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, suhkur	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl, pohl	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	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:		**915,60**	**120,58**	**33,28**	**32,52**
		Päev kokku:		**3154,61**	**383,97**	**116,41**	**117,57**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3 041,79**	**358,23**	**119,96**	**115,75**