Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 11/16/26

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	**Täisterakaereahelbed,** vesi, **piim,** sool	400.00	426.00	54.60	13.30	17.50
	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, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.20	0.15	5.34	2.55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60.00	167.00	28.80	2.16	6.00
	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:		849.10	101.41	28.84	35.54
Lõunasöök	Porgandi-kartuli püreesupp (L)	Porgand, kartul, mugulsibul, vesi, **toidukoor**, või, söögisool, muskaatpähkel, valge pipar, petersell	250.00	149.00	16.00	7.45	2.72
	Krutoonid (G)	**Täisterasepik**, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30.00	76.90	14.50	0.84	2.37
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **piim**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell, till	175.00	353.00	13.60	25.40	17.20
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Aedoad, aurutatud	Aeduba	100.00	41.10	5.59	0.33	2.20
	Peedi-piprajuuresalat	Keedupeet, piprajuur (mädarõigas)	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
	Redis, porgand, hernes	Redis, porgand, roheline 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
	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:		1342.99	136.11	65.02	49.46
Õhtusöök	Kalafilee ürdi-tomatikastmes (G, L)	Valge **kalafilee**, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, kuivatatud tüümian, petersell, must pipar	175.00	82.70	5.08	2.04	10.60
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta**, vesi, söögisool, toiduõli	200.00	360.00	68.60	2.82	11.90
	Värskekapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, söögisool	100.00	43.30	6.09	1.15	0.87
	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:		810.40	142.45	11.08	32.94
		Päev kokku:		**3002.49**	**379.97**	**104.94**	**117.93**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 11/17/26

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiaseemnetega (G, L)	Spelta **nisuhelbed**, tšiiaseemned, vesi, **piim**, sool	400.00	373.00	49.90	10.70	14.70
	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, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.20	0.15	5.34	2.55
	Rukkileib (G) (2 viilu)		60.00	141.60	27.90	0.72	3.84
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealiha, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30.00	70.10	0.44	5.49	4.68
	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:		810.70	97.93	29.39	30.13
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka (G)	Valge **kala**, **lõhe,** kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250.00	154.00	10.30	7.12	11.20
	Hapukoor, R 20% (L)		30.00	66.60	1.14	6.45	0.99
	Kanakaste kookosjoogi ja maheda tšilliga	Kanaliha, vesi, kookosjook, paprika, mugulsibul, maisitärklis, toiduõli, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, jahvatatud tšillipipar	175.00	116.20	7.35	5.60	8.54
	Kurkumiga riis, keedetud	Riis, vesi, söögisool, kurkum	200.00	254.00	52.40	2.50	4.60
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian	100.00	44.60	6.16	1.22	0.66
	Hiina kapsa-mangosalat	Hiina kapsas, mango	100.00	23.00	3.68	0.17	1.08
	Valge peakapsas, läätsed (keedetud), tomat	Valge peakapsas, läätsed , tomat	150.00	50.21	11.12	0.34	2.24
	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
	Maasikajogurt (L)	Maitsestamata **kohupiim,** maasikas, **vahukoor,** suhkur, vanillisuhkur	160.00	334.00	30.70	14.90	18.30
		Lõunasöök kokku:		1345.35	144.25	57.41	58.66
Õhtusöök	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, **odrakruup**, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, söögisool	350.00	479.50	56.70	16.80	23.07
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	**Hapukoor**, marineeritud kurk, punane sibul	50.00	94.00	2.26	8.75	1.46
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100.00	66.70	2.06	0.17	1.08
	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:		952.50	121.20	30.79	35.62
		Päev kokku:		**3108.55**	**363.38**	**117.59**	**124.40**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 11/18/26

Kolmapäev		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**	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
	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:		1069.20	134.63	37.66	44.09
Lõunasöök	Frikadellisupp (G)	Frikadellid (sea-veise segahakkliha, **kanamuna, riivsai**, söögisool, must pipar), kartul, porgand, mugulsibul, **varsseller**, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, till, petersell	250.00	202.00	12.90	11.00	11.90
	Ahjukala koorekastmes paprika ja porrulauguga (G, L, PT)	Valge **kala**, toiduõli, **nisu**jahu, **piim**, **toidukoor**, paprika, porrulauk, söögisool, must pipar	100.00	136.10	3.10	6.64	15.80
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisujahu**, toiduõli, **piim**, **toidukoor**, söögisool	50.00	59.13	4.08	3.95	1.87
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Ahjuköögiviljad	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, rosmariin	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Kapsas, kurk, till	100.00	25.13	3.94	0.07	1.22
	Peet, roheline hernes, porrulauk	Peet, roheline hernes, porrulauk	150.00	63.13	7.96	0.46	4.16
	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
	Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40.00	168.80	28.80	5.20	1.48
		Lõunasöök kokku:		1212.32	128.75	49.31	55.18
Õhtusöök	Guljašš kanalihast (G)	Kanaliha, vesi, tomatipüree, mugulsibul, **nisu**jahu, küüslauk, toiduõli, jahvatatud paprika, till, 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
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100.00	43.10	4.17	2.15	0.69
	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:		**839.80**	**115.67**	**29.37**	**27.25**
		Päev kokku:		**3121.32**	**379.05**	**116.34**	**126.51**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 11/19/26

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	**Täisteraodrahelbed**, vesi, **piim**, sool	400.00	367.00	55.30	9.34	12.10
	Hapukoor R 20% (L)		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) (2 viilu)		60.00	141.60	27.90	0.72	3.84
	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)		150.00	57.80	5.30	2.60	3.30
	Kohv, suhkruta		250.00	1.00	0.00	0.00	0.25
		Hommikusöök kokku:		824.80	90.51	36.05	26.13
Lõunasöök	Borš sealihaga	Värskekapsas, sealiha, porgand, mugulsibul, peet, kartul, tomatipasta, söögiäädikas 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, vesi	250.00	175.00	11.50	10.50	6.85
	Hapukoor, R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Kana-suvikõrvitsa pastavorm (G, L, M)	Täisterapasta, **pasta** (**durumnisujahu**, vesi), kanahakkliha, suvikõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, **juust**, kana**muna**, **piim** , vesi, toiduõli söögisool, must pipar, basiilik, pune, petersell	350.00	552.00	55.90	21.10	31.40
	Küüslaugu-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, söögisool	50.00	64.00	6.96	3.43	1.28
	Lillkapsas-porgand aurutatud	Lillkapsas, porgand	100.00	32.90	5.78	0.20	1.30
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100.00	22.30	3.95	0.10	0.75
	Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid, brokoli	Hiina kapsas, marineeritud šampinjonid (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar), brokoli	150.00	55.80	5.09	2.58	3.41
	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
	Pirnikook (G, L, M, VS)	Täistera **nisu**jahu, kaerahelbed, **kanamuna**, suhkur, küpsetuspulber, söögisool, **kanamuna**, **hapukoor**	100.00	268.00	42.10	7.32	6.37
		Lõunasöök kokku:		1539.25	153.82	70.78	63.40
Õhtusöök	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **nisujahu**, vesi, **toidukoor**, või, petersell, tüümian, loorber	175.00	133.00	9.10	8.29	4.51
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Marineeritud kurk		100.00	17.90	2.60	0.10	0.90
	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:		745.20	114.78	19.69	27.33
		Päev kokku:		**3109.25**	**359.11**	**126.52**	**116.86**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

47. nädal 11/20/26

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**	10.00	61.20	0.15	5.34	2.55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60.00	153.60	29.10	1.68	4.74
	Ahjukanaviilud (4 tk)	Kanaliha, sool, must pipar, toiduõli	40.00	62.90	0.02	2.78	9.46
	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:					
Lõunasöök	Kanalihasupp köögiviljadega	Kanapuljong, kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, hernes, lillkapsas, toiduõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, till	250.00	238.50	11.72	13.29	15.07
	Hapukoor (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Sealihakaste paprikaga (G, L)	Sealiha, paprika, mugulsibul, **nisujahu**, toiduõli, **hapukoor**, must pipar, vesi, petersell	175.00	175.00	5.88	12.70	8.87
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200.00	159.60	30.20	1.00	5.96
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100.00	60.80	9.49	1.12	1.68
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, roheline hernes	100.00	62.20	6.45	2.31	1.96
	Valge rõigas, mais, porrulauk	Valge rõigas, mais, porrulauk	150.00	63.90	8.67	0.90	2.95
	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
	Metsamarja-kaerasmuuti (G)	Mustikas, pohl, jõhvikas, õunamahl 100% naturaalne, vesi, **kaerahelbed,** suhkur	160.00	144.00	29.00	1.30	2.58
		Lõunasöök kokku:					
Õhtusöök	Wrap kana ja köögiviljadega (G, L)	**Täistera tortilla**, **juust**, **majonees,** kanaliha, porrulauk, tomat, punane peakapsas, suvikõrvits, toiduõli	350.00	525.00	49.60	22.12	28.10
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100.00	65.90	8.41	1.79	2.23
	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:		**915.30**	**120.69**	**28.98**	**39.90**
		Päev kokku:		**915.30**	**120.69**	**28.98**	**39.90**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3,085.40**	**320.44**	**98.87**	**105.12**