

Sisekaitseakadeemia menüü  
40. nädal      28.09.2026

| Esmaspäev          |                                         | Koostisosad                                                                                                                                                                            | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök        | Viieviljapuder (G, L)                   | Viieviljahelbed ( <i>rukkis, kaer, nisu, oder, tatar</i> ), vesi, <b>piim</b> , 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, päevalilseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                | 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     |
|                    | Tomatiwiilud (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          | Kanahakklihasupp kõögiviljadega         | Kanahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, rohelised herved toiduõli, must pipar, söögisool, till,                                                                 | 250,00   | 129,00        | 12,80          | 3,01      | 10,90     |
|                    | Magushapu sealihapada seesamiseemnetega | Sealiha, paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta, maisitärklis, sidrunimahl, <b>seesamiseemned</b> , toiduõli, küüslauk, ingver, suhkur, petersell, söögisool, must pipar | 175,00   | 210,00        | 19,40          | 8,69      | 12,50     |
|                    | Täisterariis/riis, aurutatud            |                                                                                                                                                                                        | 200,00   | 324,00        | 64,60          | 2,54      | 8,52      |
|                    | Peet, röstitud                          | Peet, toiduõli, tüümian                                                                                                                                                                | 100,00   | 60,80         | 9,49           | 1,12      | 1,68      |
|                    | Kapsa-porgandi-paprikasalat             | Porgand, valge peakapsas, paprika, toiduõli, suhkur, söögisool, õunaäädikas                                                                                                            | 100,00   | 46,00         | 6,82           | 1,15      | 0,86      |
|                    | Kikerhersed küüslaugu ja peterselliga   | Kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli                                                                                                                                             | 100,00   | 159,00        | 13,40          | 5,66      | 7,80      |
|                    | Salatikaste                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                                                   | 10,00    | 49,90         | 0,37           | 5,36      | 0,04      |
|                    | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                                                | 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:   |                                         |                                                                                                                                                                                        |          | 1361,13       | 155,51         | 50,78     | 56,73     |
| Õhtusöök           | Mulgikapsad sealihaga (G)               | Hapukapsas, <b>odrakruup</b> , mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool                                                                                                  | 350,00   | 448,00        | 48,10          | 18,10     | 19,10     |
|                    | Kartul, aurutatud                       |                                                                                                                                                                                        | 220,00   | 160,00        | 34,10          | 0,22      | 4,18      |
|                    | Hapukoor, R 20% (L)                     |                                                                                                                                                                                        | 30,00    | 66,60         | 1,14           | 6,45      | 0,99      |
|                    | Kapsa-porgandi-paprikasalat             | Porgand, valge peakapsas, paprika, toiduõli, suhkur, söögisool, õunaäädikas                                                                                                            | 100,00   | 46,00         | 6,82           | 1,15      | 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      |
|                    | Õun                                     |                                                                                                                                                                                        | 150,00   | 72,10         | 16,40          | 0,00      | 0,00      |
| Õhtusöök kokku:    |                                         |                                                                                                                                                                                        |          | 1045,00       | 152,84         | 30,99     | 34,70     |
| Päev kokku:        |                                         |                                                                                                                                                                                        |          | 3263,73       | 413,24         | 111,29    | 128,68    |

Sisekaitseakadeemia menüü  
40. nädal      29.09.2026

| 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, päevalilseemned, 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      |
|                    | 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: |                                         |                                                                                                                                                                                                                   |          | 813,80        | 98,57          | 29,91     | 32,24     |
| 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      |
|                    | Kanapada Vahemere ürtidega (G)          | Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, kaalikas, toiduõli, vesi, nisujahu, must pipar, söögisool, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan                                                                      | 175,00   | 135,00        | 9,13           | 6,06      | 9,62      |
|                    | Kuskuss, keedetud (G)                   | Kuskuss, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                          | 200,00   | 242,00        | 54,40          | 1,44      | 8,26      |
|                    | Brokoli, aurutatud                      |                                                                                                                                                                                                                   | 100,00   | 47,70         | 3,84           | 0,72      | 5,16      |
|                    | Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga     |                                                                                                                                                                                                                   | 100,00   | 66,70         | 2,06           | 0,17      | 1,08      |
|                    | Porgandisalat roheliste hernestega      | Porgand, rohelised hernes, toiduõli                                                                                                                                                                               | 100,00   | 62,20         | 6,45           | 2,31      | 1,96      |
|                    | Salatikaste                             | Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell                                                                                                                      | 10,00    | 49,90         | 0,37           | 5,36      | 0,04      |
|                    | Seemnesegu                              | Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, seesamiseemned                                                                                                                                                                  | 20,00    | 122,40        | 0,29           | 10,68     | 5,10      |
|                    | Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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      |
|                    | Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)     | Mustad sõstrad, rukkijahu, suhkur, vesi, piim                                                                                                                                                                     | 160,00   | 161,00        | 29,90          | 2,07      | 4,13      |
| Lõunasöök kokku:   |                                         |                                                                                                                                                                                                                   |          | 1237,95       | 138,62         | 45,45     | 53,45     |
| Õhtusöök           | Lasanje sea-veise segahakklihaga (G, L) | Lasanje plaadid ( durumnisujahu , vesi) , sea-veise segahakkliha, mugulsibul, porgand, juust, nisujahu, piim, küüslauk, vesi tomatipasta, purustatud tomatid, söögisool, must pipar, petersell, basiilik, oregano | 350,00   | 534,00        | 49,80          | 22,50     | 31,80     |
|                    | Ürdi-jogurtikaste (L)                   | Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimahl, söögisool, petersell                                                                                                                                              | 100,00   | 88,60         | 11,20          | 3,96      | 1,87      |
|                    | Porgandisalat roheliste hernestega      | Porgand, rohelised hernes, toiduõli                                                                                                                                                                               | 100,00   | 62,20         | 6,45           | 2,31      | 1,96      |
|                    | 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      |
| Õhtusöök kokku:    |                                         |                                                                                                                                                                                                                   |          | 1119,10       | 136,43         | 39,85     | 53,37     |
| Päev kokku:        |                                         |                                                                                                                                                                                                                   |          | 3170,85       | 373,62         | 115,21    | 139,06    |

Sisekaitseakadeemia menüü  
40. nädal      30.09.2026

| Kolmapäev          |                                        | Koostisosad                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök        | Maisimannapuder kõrvitsaga (L)         | Maisimanna, kõrvits, vesi, piim, söögisool                                                                                                                                                                                                                                                                      | 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, päevalilseemned, 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, röök 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: |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 815,10        | 105,04         | 27,17     | 29,20     |
| Lõunasöök          | Kentucky kanasupp                      | Kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, sojakaste, punane karripasta (sidrunhein, punane tilli 19,5%, küüslauk, söögisool, kalganijuur, kaffirleimi koor, sibul, vürtsid -koriandri seemned, kardemon) , toiduõli, sidrunimahl, munanuudlid, vesi, söögisool, petersell | 250,00   | 259,00        | 23,30          | 10,20     | 17,30     |
|                    | Sealihakaste paprikaga (G, L)          | Sealiha, mugulsibul, nisujahu, paprika, toiduõli, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell                                                                                                                                                                                                              | 175,00   | 12,70         | 5,88           | 12,70     | 8,87      |
|                    | Ahjukartul köömnetega                  | Kartul, toiduõli, köömned, söögisool                                                                                                                                                                                                                                                                            | 220,00   | 318,00        | 51,20          | 9,13      | 6,27      |
|                    | Rõstitud porgandid tuumianiga          | Porgand, toiduõli, tuumian                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100,00   | 60,20         | 7,54           | 2,24      | 0,73      |
|                    | Peedi-hapukurgisalat                   | Keedupeet, soolakurk (värske kurk, söögisool, till) , till                                                                                                                                                                                                                                                      | 100,00   | 35,60         | 5,80           | 0,20      | 1,47      |
|                    | Kaalika-õunasalat                      | Kaalikas, õun, sidrunimahl                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100,00   | 38,20         | 7,35           | 0,07      | 0,78      |
|                    | Salatikaste                            | Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell                                                                                                                                                                                                                     | 10,00    | 49,90         | 0,37           | 5,36      | 0,04      |
|                    | Seemnesegu                             | Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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      |
|                    | Mango jogurt (L)                       | Maitsestatata jogurt, mango, suhkur, vanillisuhkur                                                                                                                                                                                                                                                              | 150,00   | 118,50        | 18,00          | 3,00      | 4,95      |
| Lõunasöök kokku:   |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 1169,65       | 141,84         | 57,86     | 53,49     |
| Õhtusöök           | Hakklihakaste (G, L)                   | Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, piim, nisujahu, toiduõli, must pipar, söögisool, petersell, till                                                                                                                                                                                                            | 175,00   | 269,00        | 13,60          | 15,60     | 18,00     |
|                    | Tatar, keedetud                        | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 250,00   | 220,00        | 42,10          | 1,56      | 7,56      |
|                    | Kaalika-õunasalat                      | Kaalikas, õun, sidrunimahl                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 100,00   | 38,20         | 7,35           | 0,07      | 0,78      |
|                    | 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      |
|                    | Banaan                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 150,00   | 154,00        | 34,80          | 0,46      | 1,82      |
| Õhtusöök kokku:    |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 933,50        | 144,13         | 22,76     | 37,73     |
| Päev kokku:        |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |          | 2918,25       | 391,01         | 107,78    | 120,42    |

Sisekaitseakadeemia menüü  
40. nädal      01.10.2026

| Neljapäev          |                                                | Koostisosad                                                                                                                                                 | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|--------------------|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök        | Täistera kolmeviljapuder (G, L)                | Kolmeviljajahelbed ( <i>kaer, nisu, oder</i> ), vesi, <b>piim</b> , 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, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                    | 10,00    | 61,20         | 0,15           | 5,34      | 2,55      |
|                    | Rukkileib (G)                                  |                                                                                                                                                             | 60,00    | 141,60        | 27,90          | 0,72      | 3,84      |
|                    | 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: |                                                |                                                                                                                                                             |          | 1058,20       | 121,63         | 38,70     | 45,39     |
| Lõunasöök          | Rohelise herne püreesupp (L)                   | Kartul, porgand, mugulsibul, roheline hernes, porrulauk, vesi, <b>toidukoor</b> , söögisool, petersell                                                      | 250,00   | 157,00        | 13,80          | 6,88      | 6,62      |
|                    | Kalakaste sidruni ja ürtidega (G, L)           | Valge <b>kala</b> , <b>nisujahu</b> , toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell                                            | 175,00   | 246,00        | 10,60          | 16,50     | 13,50     |
|                    | 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-tomatisalat                        | Hiina kapsas, tomat                                                                                                                                         | 100,00   | 15,50         | 1,90           | 0,14      | 1,08      |
|                    | Salatikaste                                    | Õunamahl, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell                                                        | 10,00    | 49,90         | 0,37           | 5,36      | 0,04      |
|                    | Seemnesegu                                     | Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, <b>seesamiseemned</b>                                                                                                    | 20,00    | 122,40        | 0,29           | 10,68     | 5,10      |
|                    | Rukkileiva- ja seepikutoodete 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:   |                                                |                                                                                                                                                             |          | 1081,65       | 103,87         | 50,83     | 45,53     |
| Õhtusöök           | Pilaff kanalihaga                              | Riis, kanaliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell | 350,00   | 438,00        | 62,20          | 12,30     | 17,60     |
|                    | Hapukoor, R 20% (L)                            |                                                                                                                                                             | 30,00    | 66,50         | 1,14           | 6,44      | 0,99      |
|                    | Hiina kapsa-tomatisalat                        | Hiina kapsas, tomat                                                                                                                                         | 100,00   | 15,50         | 1,90           | 0,14      | 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      |
|                    | Maitsestatud jogurt (L)                        | Maitsestatata <b>jogurt</b> , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan                                                                            | 300,00   | 182,00        | 22,70          | 6,01      | 8,17      |
| Õhtusöök kokku:    |                                                |                                                                                                                                                             |          | 954,30        | 134,22         | 29,96     | 37,41     |
| Päev kokku:        |                                                |                                                                                                                                                             |          | 3094,15       | 359,72         | 119,49    | 128,33    |

Sisekaitseakadeemia menüü  
40. nädal      02.10.2026

| Reede                  |                                                 | Koostisosad                                                                                                                                                   | Kogus, g | Energia, kcal | Süsivesikud, g | Rasvad, g | Valgud, g |
|------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------|----------------|-----------|-----------|
| Hommikusöök            | Riisipuder (G, 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                                                                                                            | 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      |
|                        | Tomativillud (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:     |                                                 |                                                                                                                                                               |          | 816,40        | 117,99         | 24,26     | 28,03     |
| Lõunasöök              | Kalkunisupp aedviljadega                        | Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar petersell | 250,00   | 154,00        | 12,90          | 5,04      | 13,10     |
|                        | Kurzeme strooganov (G, L)                       | Sealiha, peekon, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukurk, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar                                                              | 175,00   | 179,00        | 5,62           | 13,90     | 7,40      |
|                        | Tatar, keedetud                                 | Tatar, vesi, söögisool                                                                                                                                        | 250,00   | 220,00        | 42,10          | 1,56      | 7,56      |
|                        | Kõrvits, röstitud                               | Kõrvits, toiduõli, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, söögisool                                                                                    | 100,00   | 44,00         | 2,51           | 3,12      | 0,78      |
|                        | Brokoli ja porgand seesamiseemnetega            | Brokoli, porgand, seesamiseemned, toiduõli, sidrunimahl, sinep, mesi, söögisool, must pipar, õunaäädikas                                                      | 100,00   | 106,00        | 5,79           | 6,87      | 3,60      |
|                        | Peedi-piprajuuresalat (L)                       | Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool                                                                              | 100,00   | 59,50         | 8,27           | 1,67      | 1,83      |
|                        | Salatikaste                                     | Õunamah, 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 müslibatoon 1 tk. (G)                   |                                                                                                                                                               | 40,00    | 168,80        | 28,80          | 5,20      | 1,48      |
| Lõunasöök kokku:       |                                                 |                                                                                                                                                               |          | 1258,75       | 128,76         | 57,68     | 48,87     |
| Õhtusöök               | Kala-kartuli-lillkapsa ahjuvorm juustuga (G, L) | Kartul, valge kala, lillkapsas, mugulsibul, nisujahu, piim, vahukoor, vesi, toiduõli, juust, söögisool, must pipar, till, petersell                           | 350,00   | 350,00        | 35,20          | 14,40     | 18,70     |
|                        | 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      |
|                        | Peedi-piprajuuresalat (L)                       | Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool                                                                              | 100,00   | 59,50         | 8,27           | 1,67      | 1,83      |
|                        | 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:        |                                                 |                                                                                                                                                               |          | 719,60        | 105,69         | 20,50     | 29,10     |
| Päev kokku:            |                                                 |                                                                                                                                                               |          | 2794,75       | 352,45         | 102,43    | 105,99    |
| NÄDALA KESKMINE KOKKU: |                                                 |                                                                                                                                                               |          | 3 048,34      | 378,01         | 111,24    | 124,49    |