Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 09.11.2026

Esmaspäev		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
	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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		899,40	100,23	35,89	39,82
Lõunasöök	Hakklihasupp	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, toiduõli,, must pipar, söögisool, till	250,00	217,00	13,50	13,40	9,24
	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, toiduõli, **nisujahu**, **piim**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	226,28	13,09	13,74	12,34
	Kuskuss, keedetud (G)	**Kuskuss**, vesi, söögisool	200,00	242,00	54,40	1,44	8,26
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, melon, röstitud kõrvitsaseemned	100,00	81,90	5,25	5,38	1,85
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	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:		1266,21	117,30	62,74	47,24
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	100,00	188,00	4,52	17,50	2,91
	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:		991,90	123,90	39,37	35,55
		Päev kokku:		**3157,51**	**341,43**	**138,00**	**122,61**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 10.11.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	**Kolmeviljahelbed** *(spelta **nisu, rukis, kaer**)*, vesi, **piim**, söögiool	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
	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:		988,70	120,41	33,70	38,48
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Kreemine ürdikanapada (G, L)	Kanaliha, vesi, **kohvikoor**, porgand, suvikõrvits, mugulsibul, **nisujahu**, toiduõli, petersell, küüslauk, söögisool, tüümian, must pipar	175,00	216,00	6,29	9,78	25,10
	Täisterariis/riis, aurutatud		200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	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, 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
	Marja-mannavaht piimaga (G, L)	Marjad, **nisu**manna, suhkur, vesi, **piim**	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
		Lõunasöök kokku:		1396,25	134,54	51,54	63,16
Õhtusöök	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (G)	**Makaronid** (**durumnisujahu**, vesi)**,** seahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, küüslauk, tomatipasta, söögisool, must pipar, petersell	350,00	411,00	58,20	9,48	20,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **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
	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:		996,10	144,83	26,83	41,77
		Päev kokku:		**3381,05**	**399,78**	**112,07**	**143,41**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11.11.2026

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	**Viieviljahelbed**, 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	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**, rõõsk **koor,** söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	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:		890,80	120,52	27,36	32,15
Lõunasöök	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, toiduõli, sidrunimahl, tšilli pipar, vesi, söögisool, petersell	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **nisujahu**, toiduõli, **hapukoor**, **sinep**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	139,00	5,26	10,10	6,66
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsasalat tilliga	Kapsas, till, toiduõli	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
	Maasika jogurt (L)	Maitsestamata **jogurt**, virsik, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
		Lõunasöök kokku:		1140,05	113,07	54,16	43,72
Õhtusöök	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, maitsestamata **jogurt**, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, vesi, tomatipüree, purustatud tomat, sidrunimahl, vürtsköömnen, koriandrer, jahvatatud paprika , ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, söögisool	175,00	106,00	7,34	4,57	8,32
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
		Õhtusöök kokku:		**878,10**	**160,02**	**12,83**	**29,94**
		Päev kokku:		**2908,95**	**393,61**	**94,35**	**105,80**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 12.11.2026

Neljapäev		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**	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:		764,70	96,01	22,86	29,48
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp (L)	Kõrvits, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, **toidukoor**, söögisool, muskaatpähkel, petersell	250,00	91,80	10,60	3,94	2,35
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge **kala**, **nisujahu, piim**, toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	175,00	249,00	10,70	16,50	14,30
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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, 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:		985,15	94,63	47,69	40,00
Õhtusöök	Vürtsikas riisiroog hakkliha ja punaste ubadega	Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtsköömned, tšillipipar, jahavatatud paprika, petersell	350,00	392,00	57,00	7,64	20,00
	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
	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:		908,30	129,02	25,30	39,81
		Päev kokku:		**2658,15**	**319,66**	**95,85**	**109,29**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 13.11.2026

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
	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:		887,60	117,99	29,18	34,75
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga	Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, suhkur, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar petersell	250,00	341,00	32,10	15,80	15,30
	Sealiha strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, **nisu**jahu, toiduõli, tomatipasta, **hapukoor**, vesi, 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
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100,00	65,90	8,41	1,79	2,23
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, **hapukoor,** õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	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 müslibatoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
		Lõunasöök kokku:		1459,65	150,55	68,14	53,02
Õhtusöök	Kartuli-vorsti panniroog praemunaga (G, M)	Kartul**, keeduvorst,** mugulsibul, kana**muna,** toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	421,00	37,40	23,00	14,90
	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
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	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:		**749,00**	**102,22**	**27,53**	**24,37**
		Päev kokku:		**3096,25**	**370,77**	**124,84**	**112,14**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3 040,38**	**365,05**	**113,02**	**118,65**