Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 11/2/26

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	**Täisterakaereahelbed,** vesi, **piim,** söögisool	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)		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	Kõrvitsa-porgandipüreesupp (L)	Kõrvits, porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, toiduõli, söögisool, **vahukoor**	250.00	150.00	7.57	11.70	1.81
	Koorene kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanakintsuliha, paprika, porgand, toiduõli, **nisujahu**, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175.00	198.00	8.42	13.90	9.17
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200.00	159.60	30.20	1.00	5.96
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100.00	43.80	5.50	0.48	3.78
	Valge redise-melonisalat	Valge redis, melon	100.00	20.46	4.84	0.10	0.76
	Hiina kapsas, mais, tomat		150.00	60.29	12.43	0.95	2.55
	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
	Kohupiimakreem õunakisselliga (L)	**Kohupiim**, **vahukoor**, maitsestamata **jogurt**, suhkur, vanillisuhkur, õunamahl 100% naturaalne, sidrunimahl, vesi, kartulitärklis	160.00	227.00	19.90	12.90	8.10
		Lõunasöök kokku:		1161.90	110.25	60.14	43.18
Õhtusöök	Koorene lõhepasta köögiviljadega (G, L)	**Pasta** *(**durumnisujahu** , vesi)*, **lõhe**, mugulsibul, **toidukoor**, till, sidrunikoor, sidrunimahl, vesi, söögisool, must pipar	350.00	591.50	46.55	34.09	22.54
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul	100.00	65.50	7.14	3.35	0.39
	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
	Õun		150.00	72.10	16.40	0.00	0.00
		Õhtusöök kokku:		956.70	114.99	41.30	30.43
		Päev kokku:		**2967.70**	**326.66**	**130.28**	**109.14**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 11/4/26

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiaseemnetega (G, L)	**Spelta nisuhelbed**, tšiiaseemned, vesi, **piim**, söögisool	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)		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
	Kanamaksapasteet (L)	Kanamaks, kanaliha, 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:		778.40	99.02	26.18	28.09
Lõunasöök	Külasupp kanalihaga (G)	Kartul, kanaliha, porgand, valge peakapsas, mugulsibul, kaalikas, **odrakruup**, vesi, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, till, petersell	250.00	251.00	15.90	15.00	11.70
	Hapukoor R 20% (L)		30.00	35.50	1.23	3.00	0.90
	Azuu sealihaga	Sealiha, kaalikas, porgand, paprika, küüslauk, mugulsibul, hapukurk *(kurk, vesi, sool, till)* , tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, loorber, petersell	175.00	166.00	10.40	9.36	8.85
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta** (durum **nisu**jahu, vesi), vesi, söögisool, õli	200.00	360.00	68.60	2.82	11.90
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	44.00	2.51	3.12	0.78
	Porgandi-virsikusalat	Porgand, virsik, oliiviõli	100.00	63.44	9.03	3.14	0.88
	Pastinaak, marineeritud punane sibul, mais	Pastinaak, marineeritud sibul (punane sibul, sidrunimahl, õunaäädikas, vesi, söögisool, suhkur, must pipar), mais	150.00	99.44	22.26	1.25	3.26
	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
	Kirsi-plaadikook (G, L, M)	Kirss, **nisujahu**, **või,** suhkur, **kanamuna**, **hapukoor**, küpsetuspulber, kaneel, tuhksuhkur	100.00	345.00	40.20	17.40	5.71
		Lõunasöök kokku:		1667.13	191.52	74.20	55.03
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), **kanamuna**, **riivsai**, mugulsibul, toiduõli, vesi, **piim**, **toidukoor**, toiduõli, **nisujahu**, söögisool, must pipar	150.00	306.00	11.24	21.90	15.75
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100.00	41.80	7.00	0.20	1.71
	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:		942.10	121.31	33.40	39.38
		Päev kokku:		**3387.63**	**411.86**	**133.78**	**122.49**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 11/4/26

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	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, **toidukoor,** toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250.00	181.00	16.40	10.20	3.32
	Kalkunipada Vahemere ürtidega (G)	Kalkuniliha, porgand, porrulauk, paprika, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, vesi, toiduõli, **nisujahu**, tüümian, rosmariin, petersell, söögisool, must pipar	175.00	101.00	7.62	2.88	9.58
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200.00	324.00	64.60	2.54	8.52
	Rooskapsas, röstitud	Rooskapsas, toiduõli, söögisool	100.00	58.90	3.36	1.60	5.40
	Kapsa-paprikasalat	Valge peakapsas, paprika	100.00	29.79	7.23	0.12	1.18
	Peet, hernes, redis		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
	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:		1262.09	165.84	43.36	47.09
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
	Külm koorekaste (L)	**Hapukoor,** söögisool, till, **sinep**, sidrunimahl	60.00	175.20	27.96	4.99	3.88
	Kaalika-porgandisalat	Porgand, kaalikas, toiduõli	100.00	59.90	5.72	3.15	0.82
	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:		**884.80**	**130.18**	**26.40**	**30.90**
		Päev kokku:		**3216.09**	**430.65**	**107.42**	**122.08**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 11/5/26

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	**Täisteraodrahelbed**, vesi, **piim**, söögisool	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	Hapukapsaborš sealihaga	Hapukapsas, sealiha, porgand, mugulsibul, peet, kartul, tomatipasta, söögiäädikas 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, vesi	250.00	149.00	12.10	6.78	8.80
	Hapukoor, R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Lõhepikkpoiss (G, M, PT)	**Lõhehakkliha**, keedukartul, mugulsibul, **kanamuna**, **riivsai,** vesi, sidrunikoor, till, söögisool, must pipar	150.00	284.00	21.40	12.30	21.00
	Tartarkaste (L)	**Hapukoor**, marineeritud kurk, punane sibul, petersell, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	50.00	47.58	1.84	3.93	1.27
	Kartulipüree (L)	Kartul, **piim**, **või**, vesi, söögisool	220.00	200.00	31.40	5.56	5.22
	Ahjuköögiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, ürdid	100.00	70.60	11.10	1.45	1.44
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedetud peet, piprajuur (mädarõigas), õun, **hapukoor**, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
	Valge rõigas, riivitud kaalikas õunamahlaga, varsseller	Valge rõigas, (kaalikas, õunamahl), **varsseller**	150.00	33.98	8.67	0.15	1.15
	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
	Pannkook moosiga (G, L, M)	**Piim**, **nisujahu**, **kanamuna**, suhkur, söögisool, toiduõli, või, vanillisuhkur, mustsõstrar	160.00	303.00	35.80	12.20	10.10
		Lõunasöök kokku:		1516.91	153.12	69.58	62.85
Õhtusöök	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, **nisujahu**, **piim**, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	150.00	297.00	5.07	24.60	13.68
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200.00	159.60	30.20	1.00	5.96
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna 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:		919.30	107.41	36.90	39.66
		Päev kokku:		**3261.01**	**351.04**	**142.53**	**128.64**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 11/6/26

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, söögisool, 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:		930.50	126.61	28.24	38.21
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	Kanaliha, kartul, lillkapsas, porgand, **juurseller**, mugulsibul, vesi, toiduõli, muts pipar, söögisool, petersell, till	250.00	166.00	3.59	9.25	9.33
	Pilaff veisehakklihaga	Veisehakkliha, riis, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, vesi, paprikapulber, söögisool, must pipar	300.00	350.78	50.96	10.64	14.53
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl 100% naturaalne, söögisool, petersell	50.00	44.31	5.76	1.98	0.93
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100.00	42.20	5.16	0.44	2.76
	Hiina kapsa-tomati-kurgisalat	Hiina kapsas, tomat, kurk	100.00	14.30	1.69	0.11	1.09
	Punane kapsas, uba, porrulauk		150.00	96.88	20.50	0.37	6.55
	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, **kaerahelbed,** suhkur	160.00	144.00	29.00	1.30	2.58
		Lõunasöök kokku:		1185.91	139.43	44.40	50.89
Õhtusöök	Orsoto porgandi ja kanalihaga (G, L)	Kanaliha, **odrakruup,** porgand**,** mugulsibul, küüslauk, toiduõli, **toidukoor**, vesi, söögisool, must pipar	350.00	506.00	49.10	24.60	17.50
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, **hapukoor**, söögisool	100.00	57.30	2.69	4.43	1.24
	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:		**887.70**	**114.47**	**34.10**	**28.31**
		Päev kokku:		**3004.11**	**380.50**	**106.74**	**117.41**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3,167.31**	**380.14**	**124.15**	**119.95**