

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 21.09.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Täistera kaer ahelbed, 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
	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:				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
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor , nisujahu , toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar	175,00	324,00	5,89	24,40	19,60
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Marineeritu peedi-õunasalat	Peet, õun, mugulsibul, õunaäädikas, suhkur, söögisool, toiduõli, must pipar, petersell	100,00	82,80	11,90	3,08	0,79
	Värskekapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, sool	100,00	43,30	6,09	1,15	0,87
	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:				1316,03	121,32	66,47	50,16
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 (durumnisujahu , vesi) , vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Värskekapsa-porgandisalat	Valge peakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, sool	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:				2975,53	365,18	106,39	118,63

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 22.09.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiaseemnetega (G, L)	Spelta nisu helbed, tšiaseemned, 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)		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
	Pasteet (L)	Maks, liha, sibul, porgand, või, röösk koor , söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	Tomatiivilud (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	Lillkapsasupp kanalihaga	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , lillkapsas, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	166	10,7	9,25	9,33
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, nisu jahu, toiduõli, sinep , vesi, hapukoor , söögisool, must pipar, petersell	175,00	211,00	8,29	16,40	6,98
	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
	Hiina kapsa-kurgi-paprikasalat	Hiina kapsas, kurk, paprika	100,00	14,80	1,75	0,10	1,13
	Šampinjonid peterselliga	Šampinjonid, toiduõli, söögisool, küüslauk, petersell, must pipar, söögisool	100,00	41,80	3,96	1,30	3,86
	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
Lõunasöök kokku:				1290,75	116,49	63,18	58,29
Õhtusöök	Soe kartuli-köögiviljasalat (L, M)		200,00	219,00	25,30	9,61	6,18
	Liharikas grillvorst(L, M)		100,00	260,00	9,25	19,60	11,60
	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
	Hiina kapsa-kurgi-paprikasalat	Hiina kapsas, kurk, paprika	100,00	14,80	1,75	0,10	1,13
	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:				950,60	108,70	40,96	37,27
Päev kokku:				3019,75	324,21	130,31	123,65

Sisekaitseakadeemia menüü

39. nädal 23.09.2026

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
	Juustuvii (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	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, pasta (durumnisujahu, vesi), suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, tüümian, pune, basiilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Lõhevokk ananassi ja riisiga	Täistera riis, punane riis, riis, lõhe, porrulauk, küüslauk, porgand, ananass, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	350,00	481,00	68,20	12,70	19,10
	Kõogiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, marineeritud kurk, punane mugulsibul, suhkur, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	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:				1298,75	151,82	50,30	49,66
Õhtusöök	Guljašš kanalihast (G)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				826,40	116,00	27,42	28,72
Päev kokku:				3194,35	402,46	115,38	122,47

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 24.09.2026

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	Körvitsaseemned, 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	Värskekapsaborš 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
	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, kanamuna, mugulsibul, riivsa, piim, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli	100,00	262,00	5,02	19,50	16,30
	Külm jogurtikaste maitserohelisega (L)	Maitsestatud jogurt, till, roheline sibul, söögisool	100,00	56,70	4,78	2,66	3,39
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Magushapu kaste	Õunamahl, tomatipasta, sidrunimahl, suhkur, sojakaste, vesi, maisitärklis, ingver, küüslauk	150,00	184,50	42,90	0,18	2,45
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Körvitsaseemned, 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
	Kakaopuding vahukoorega (L)	Piim, suhkur, kartulitärklis, kakaopulber, vahukoor	160,00	220,00	24,20	10,70	5,99
Lõunasöök kokku:				1530,75	149,40	75,59	56,27
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
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	150,00	22,20	2,39	0,23	1,82
	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)	Maitsestatud jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				749,50	114,56	19,82	28,25
Päev kokku:				3105,05	354,47	131,45	110,65

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 25.09.2026

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
	Singiviil (2 tk)		24,00	30,80	0,00	1,08	5,28
	Tomatiiviilud (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:				898,40	126,59	26,54	34,03
Lõunasöök	Kala-riisipupp	Valge kala, porgand, kartul, mais, mugulsibul, brokoli, vesi, riis, toiduõli, söögisool, must pipar	250,00	255,00	18,80	13,10	14,00
	Mehhikopärane hakklihakaste	Veisehakkliha, punased oad, purustatud tomat, porgand, tomatipasta, vesi, mugulsibul, küüslauk, söögisool, must pipar, pune, jahvatatud paprika, tsillipipar, võsrkõõmen, must pipar, söögisool	175,00	201,00	14,00	11,80	8,17
	Riis köögiviljadega	Riis, porgand, hernes, mais, söögisool, toiduõli, vesi	200,00	273,00	44,30	7,09	5,39
	Ahjuköögililjad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100,00	65,90	8,41	1,79	2,23
	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:				1330,15	149,61	55,74	45,76
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:				3 143,85	396,89	111,26	119,69
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 087,70	368,64	118,96	119,02