Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 02.11.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaheksaviljapuder (G, L)	**Kaheksa viljahelbed** (**kaer**, **nisu**, **oder**, **rukki**, riisi, tatra, hirsi, linaseemned, **kaerakliid**, **nisukliid**), 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
	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:		1070,90	133,41	37,58	43,90
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp maitserohelisega (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, **nuudlid** *(durumnisujahu, vesi)*, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Mehhikopärane hakklihakaste	Veisehakkliha, punased oad, vesi,mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, pune, jahvatatud paprika, vürtsköömen, tšillipipar, söögisool, must pipar	175,00	201,08	13,97	11,85	8,17
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul	100,00	65,50	7,14	3,35	0,39
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, toiduõli	100,00	38,60	2,99	2,22	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
	Mustika-kohupiimakreem (L)	Maitsestamata **kohupiim**, maitsestamata **jogurt** , **vahukoor**, mustikad, suhkur	160,00	180,00	16,40	7,64	10,90
		Lõunasöök kokku:		1146,93	113,90	53,14	46,66
Õhtusöök	Koorene lõhepasta köögiviljadega (G, L)	**Pasta** *(durumnisujahu, vesi)* , **lõhe,** mugulsibul, **toidukoor**, till, sidrunikoor, sidrunimahl, vesi	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:		**3174,53**	**362,30**	**132,02**	**120,98**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 03.11.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	**Nisumanna**, vesi, **piim**, **või**, söögisool	400,00	580,00	74,10	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
	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:		989,70	121,21	32,66	37,18
Lõunasöök	Kalasupp tilaapiafilee ja brokoliga	Valge **kala**, kartul, porgand, mugulsibul, brokoli, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, vürtspipar, till	250,00	164,00	10,30	8,47	10,70
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk (kurk, söögisool, vesi, till), **nisujahu**, **hapukoor**, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	175,00	178,50	5,61	13,88	7,40
	Pasta/täisterapasta (G)	**Pasta** *(durumnisujahu, vesi)*, , vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	100,00	35,50	4,03	0,39	2,75
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	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
	Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
		Lõunasöök kokku:		1361,45	143,38	56,42	46,99
Õhtusöök	Raguu kanalihast (G, L)	Kanaliha, porgand, mugulsibul, varsseller, tomat purustatud, vesi, toiduõli, küüslauk, must pipar, nisujahu, hapukoor, loorberjahvataud paprika, maitseroheline	175,00	168,00	6,80	9,71	12,10
	Kartul, aurutatud		200,00	145,00	31,00	0,00	3,80
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	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:		832,60	110,28	20,89	34,36
		Päev kokku:		**3183,75**	**374,87**	**109,97**	**118,52**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 04.11.2026

Kolmapäev		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
	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	Juustune tomatipüreesupp (L)	Purustatud tomat, porrulauk, paprika, porgand, vesi, sulatatud **juust**, vesi, söögisool, oregano, must pipar	250,00	230	10,4	14,1	13,9
	Krutoonid (G)	**Täisterasepik**, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Kanakaste sulatatud juustuga (G, L)	Kanaliha, **piim**, sulatatud **juust**, **nisujahu**, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	175,00	233,98	12,65	14,28	13,48
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	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
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestamata **jogurt**, vahu**koor**, suhkur, **kamajahu** (***nisu***, ***rukis***, ***oder***, *hernes*), vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
		Lõunasöök kokku:		1332,03	122,36	65,22	56,36
Õhtusöök	Kartulisalat lihata (L, M)	Kartul, kana**muna**, porgand, hapukurk, värskekurk, suhkur, till, **hapukoor**, **majonees**	300,00	311,00	29,00	17,40	8,21
	Liharikas grillvorst(L, M)		100,00	260,00	9,25	19,60	11,60
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
		Õhtusöök kokku:		**883,30**	**98,43**	**42,07**	**29,83**
		Päev kokku:		**3064,43**	**322,20**	**136,13**	**121,72**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 05.11.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täistera**odra**helbed, 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)	Kana**muna**, **või, majonees**, söögisool, till, petersell	30,00	80,10	0,26	7,51	2,86
	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:		825,50	92,19	36,23	26,28
Lõunasöök	Sealiha-köögiviljasupp	Sealiha, kartul, pastinaak, paprika, porgand, **juurseller**, mais, mugulsibul, vesi, toiduõli, söögisool, till	250,00	133,00	13,10	4,69	7,45
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Prantsuse ürtidega hautatud kana kintsuliha (PT)	Kanaliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, loorber, Prantsuse ürdisegu, söögisool, must pipar, vesi, maitseroheline, toiduõli	150,00	165,00	1,93	6,57	24,10
	Kartul, aurutatud		220,00	159,50	34,10	0,00	4,18
	Soe valge kaste (G, L)	**Nisu**jahu, toiduõli, **piim**, toidu**koor**, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Peedisalat (L)	Peet, **hapukoor**, **majonees**	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Kaalika-porgandisalat	Porgand, kaalikas, toiduõli	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
	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
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, **piim**, vahu**koor**, suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
		Lõunasöök kokku:		1339,80	141,39	57,23	57,56
Õhtusöök	Tatrahautis hakklihaga	Tatar, sea-veise segahakkliha, porgand, söögisool, mugulsibul, must pipar, toiduõli	350,00	488,00	64,80	13,60	22,00
	Peedisalat (L)	Peet, **hapukoor**, **majonees**	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	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:		977,20	140,33	26,65	41,38
		Päev kokku:		**3142,50**	**373,91**	**120,11**	**125,22**

Dussmann
FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

45. nädal 06.11.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiaseemnetega (G, L)	Spelta **nisu**helbed, tšiiaseemned, vesi, **piim**, sool	400,00	373,00	49,90	10,70	14,70
	Moos (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)		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**, 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	Kanasupp köögiviljadega	Kanaliha, kartul, porgand, valge peakapsas, kõrvits, brokoli, pastinaak, herned, lillkapsas, toiduõli, rapsiõli, mugulsibul, küüslauk, söögisool, vesi, must pipar, maitseroheline	250,00	235,00	11,10	13,30	15,00
	Sealiha-ananassipada porganidga	Sealiha, mugulsibul, paprika, ananass, porgand, vesi, toiduõli, maisitärklis, suhkur, tomatipasta, ananassimahl, söögisool, must pipar	175,00	273,00	10,50	18,50	15,20
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	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:		1447,85	158,23	56,73	64,65
Õhtusöök	Makaronid singiga (G, L)	Makaronid (**durumnisujahu**, vesi), sink, mugulsibul, vesi, söögisool, must pipar	350,00	483,00	71,20	12,20	20,40
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	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:		**1005,30**	**169,38**	**18,28**	**39,74**
		Päev kokku:		**3231,55**	**426,63**	**101,18**	**132,48**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3 159,35**	**371,98**	**119,88**	**123,78**

Üldinfo menüü kohta

Allergiat või toidutalumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi lisainfot köögipersonalilt

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades 18–30-aastaste aktiivse eluviisiga meeste toitumisvajadusi
Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Menüüs toodud toorsalati kogus on soovituslik miinimum, kuid õppur võib salatit võtta endale sobivas koguses

Tähised menüüs

G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoode	VS-vähendatud suhkruga