

Sisekaitseakadeemia menüü
37. nädal 07.09.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Taisteranisuhelbed vesi, piim, sool	400,00	401,00	58,50	9,68	15,30
	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)		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:				810,70	105,61	24,74	32,08
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, vesi, odrakruup, söögisool, toiduõli, petersell	250,00	212,00	17,80	8,96	13,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Burgundia stiilis lihapada köögiviljadega (G, L)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, punane vein, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümian, vesi, toiduõli, söögisool, võid	175,00	193,00	10,90	11,40	10,60
	Taisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hernes), vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
Lõunasöök kokku:				1458,85	159,11	63,16	53,15
Õhtusöök	Pilaff sealihaga	Riis, sealiha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	532,00	62,20	22,80	17,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	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
			150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				944,30	129,09	34,49	30,02
Päev kokku:				3213,85	393,81	122,39	115,25

Sisekaitseakadeemia menüü
37. nädal 08.09.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed (<i>kaer, rukkis, oder, nisu, hirss, tatar, mais</i>), linaseemned, vesi, piim , söögisool	400,00	430,00	67,20	10,40	14,80
	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, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	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
	Tomativiliid (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
	Hommikusöök kokku:			888,95	110,77	30,68	36,73
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe , kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor , toiduõli, söögisool, must pipar, vürtspipar, loorber, till	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, toiduõli, toidukoor , nisujahu , söögisool, muts pipar, petersell	175,00	198,00	8,42	13,90	9,17
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, küüslauk, tüümian	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Kõrvits, marineeritud	Kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiäädikas	100,00	62,60	14,70	0,07	0,41
	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:			1356,75	144,84	62,67	46,82
Õhtusöök	Pasta peekoni ja juustuga (G, M, L)	Spagetid (<i>durumnisujahu</i> , vesi), peekon, mugulsibul, toidukoor , juust	350,00	689,00	99,70	18,90	26,00
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina 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)	Maitsestatamata jogurt , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		1151,70	171,84	30,20	46,02
		Päev kokku:		2744,45	328,67	107,47	106,24

Sisekaitseakadeemia menüü
37. nädal 09.09.2026

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, vesi, piim, söögisool	400,00	358,00	54,20	9,99	11,90
	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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	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)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				794,35	96,35	31,60	24,54
Lõunasöök	Värskekapsaborš sealihaga	Sealiha, peet, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	250,00	189,89	15,72	9,67	11,50
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, vesi, hapukoor, söögisool, must pipar, petersell	175,00	163,00	6,67	9,04	13,50
	Kartulitamp murulauguga	Kartul, või, vesi, söögisool, murulauk	220,00	258,00	28,00	14,30	3,54
	Ahjujuurviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak, toiduõli, söögisool, tüümian	100,00	65,30	9,33	1,39	1,45
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Salatikaste	Öunamahl, öunaädikas, 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, öunamahl 100% naturaalne, vesi, kaerahelbed, suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58
Lõunasöök kokku:				1373,94	124,91	72,30	50,26
Õhtusöök	Tatra-singiroog (L)	Tatar, sink, porgand, paprika, brokoli, mugulsibul, toiduõli, või, söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	462,00	51,40	14,60	26,90
	Hapukoore-tomatikaste (L)	Hapukoor, tomat, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	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:				848,10	118,74	24,23	36,18
Päev kokku:				3016,39	340,00	128,13	110,97

Sisekaitseakadeemia menüü
37. nädal 10.09.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täistera od rahelbed, vesi, piim , söögisool	400,00	367,00	55,30	9,34	12,10
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesam iseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	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
	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:				873,40	93,15	38,93	30,97
Lõunasöök	Koorene kanasupp peterselliga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanapuljong, vesi, toidu koor , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Küpsetatud sealiha keefirimarinaadis (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, keefir , sidrunimahl, sinep , jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	150,00	317,00	2,91	21,40	27,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	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
	Brokoli ja lillkapsas, aurutatud	Brokoli, lillkapsas	100,00	38,10	4,64	0,44	3,28
	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13	0,86
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesam iseemned	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
	Kohupiima-küpsisemagustoit kirsimoosiga (G, L)	Maitsestatata kohupiim , vahukoor , maitsestatata jogurt , suhkur, vanillisuhkur, küpsis "Kalev" klassikaline, kirss	160,00	361,00	44,10	16,00	10,10
Lõunasöök kokku:				1590,25	156,05	67,88	80,33
Õhtusöök	Veiseliha g uljašš (G)	Veiseliha, vesi, purustatud tomat, mugulsibul, porgand, tomatipüree, tomatipasta, nisujahu, toiduõli, küüslauk, loorber, jahvatatud paprika	150,00	145,00	8,68	6,64	11,70
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Porgandi-kapsa-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika	100,00	48,90	5,38	2,13	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
	Maitsestatatud jogurt (L)	Maitsestatata jogurt , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				788,20	117,14	20,07	34,48
Päev kokku:				3251,85	366,33	126,88	145,78

Sisekaitseakadeemia menüü
37. nädal 11.09.2026

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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Pasteet (L)	Maks, liha, sibul, porgand, või, röösk 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
			250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				935,20	126,52	30,23	32,52
Lõunasöök	Värsekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, toiduõli, vesi, loorber, söögisool, must pipar, till	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar	175,00	118,00	7,19	6,69	5,88
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durum nisu)jahu, vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Rooskapsas, röstitud		100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Peedisalat	Peet	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Hiina kapsa salat redisega	Hiina kapsas, redis	100,00	19,40	2,67	0,18	1,10
	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
			160,00	143,36	23,84	3,20	4,16
Lõunasöök kokku:				1270,71	143,93	48,20	54,63
Õhtusöök	Tomatine pasta hakkliha ja maisiga (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, mais, toiduõli, söögisool, must pipar, kuivatatud basiilik, kuivatatud pune	350,00	586,00	73,40	17,90	6,90
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust, maitsestatamata jogurt, söögisool, petersell	100,00	80,00	3,52	3,60	8,74
	Porgandisalat	Porgand	100,00	32,40	5,60	0,20	0,60
	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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				1080,00	162,22	26,02	25,56
Päev kokku:				3285,91	432,67	104,45	112,71
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 102,49	372,30	117,86	118,19