

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 18.05.2026

Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed, vesi, piim, söögisool	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)	või	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
	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:				810,70	105,61	24,74	32,08
Lõunasöök	Spinatipüreesupp keedumunaga (L, M)	Spinat, kartul, toidukoor, vesi, toiduõli, valge pipar, muskaatpähkel, kanamuna, söögisool, petersell	250,00	183,00	6,55	14,40	5,93
	Aasiapärase kalakarri	Valge kalafilee, paprika, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, kookosjook, punane karripasta (kuivatatud tsilli pipar (28%), sidrunhein, küüslauk, šalottsibul, sool, kaffir-laimislehed, galangal, võrsid (koriandriseemned, köömen), maisitärklis, vesi, laimimah, must pipar, söögisool, petersell	175,00	175,00	5,71	10,40	14,00
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Beebiporgandid, aurutatud	Porgand	100,00	35,60	6,16	0,22	0,66
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	9,60	0,20	1,71
	Hiina kapsas, hernes, tomat	Hiina kapsas, roheline hernes, tomat	150,00	61,21	12,35	0,55	4,19
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
Mangokreem kookoshelvestega (L)	Maitsestatamata kohupiim, maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, vanillisuhkur, kookoshelbed, mango	160,00	260,00	16,50	17,40	7,84	
Lõunasöök kokku:				1383,36	142,86	64,81	53,90
Õhtusöök	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,00	5,92	9,62	7,56
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, ürdid	220,00	227,00	42,70	2,44	5,59
	Punase kapsa salat virsikuga	Punana 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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				713,70	114,37	17,30	24,58
Päev kokku:				2907,76	362,84	106,85	110,56

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 19.05.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed, 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)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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
	Paprikaviil (4 tk)		40,00	10,70	1,64	0,08	0,40
	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:				886,55	110,31	30,58	36,77
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid (durumnisujahu, vesi), (toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Värsketahvlast segahakklihaga	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, sea-veise segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	175,00	152,00	8,20	9,41	6,59
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Porgandi-apelsinisalat	Porgand, õun, õunamahl, toiduõli	100,00	53,87	9,01	2,16	0,79
	Valge redis, uba, roheline sibul	Valge redis, uba (uba, vesi, söögisool), roheline sibul	150,00	99,47	20,17	0,55	6,70
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilseemned, 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:				1181,68	142,08	48,59	43,29
Õhtusöök	Riisiroog kanalihaga	Riis, kanaliha, 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
	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)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				1074,70	139,32	40,53	38,04
Päev kokku:				2455,38	299,30	97,87	92,43

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 20.05.2026

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)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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	Veiselihasupp kümne köögiviljaga	Veiseliha, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, brokoli, pastinaak, lillkapsas, rohelised herned, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, petersell,	250,00	269,00	15,80	17,70	7,41
	Kanapasta juustu ja basiilikuga (G, L)	Kanaliha, täisterapasta, pasta (durumnisujahu, vesj), juust, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, toiduõli, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	300,00	417,00	60,40	8,49	21,90
	Külm hapukoorekaste murulauguga (L)	Hapukoore, murulauk, sidrunimahl, suhkur, söögisool	50,00	56,62	2,49	4,56	1,44
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Hiina kapsa-paprikasalat	Hiina kapsas, paprika, toiduõli	100,00	25,44	3,30	1,12	1,17
	Lillkapsas, kurk, kaalikas	Lillkapsas, kurk, kaalikas	150,00	39,40	6,79	0,15	1,90
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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
	Marjakeeks (G, L, M, VS)	Marjad, kanamuna, või, nisujahu, toidukoore, suhkur, küpsetuspulber, vanillisuhkur	100,00	374,00	40,30	20,60	5,76
	Lõunasöök kokku:		1545,01	159,96	72,84	52,31	
Õhtusöök	Kalakaste (G, L)	Valge kala, piim, nisujahu, toiduõli, toidukoore, söögisool, must pipar, till	175,00	245,00	9,11	14,20	19,90
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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:		756,00	108,65	21,47	32,46	
	Päev kokku:		3095,36	364,96	125,91	109,30	

Neljapäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Või (L)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Ahjukalamääre värskel tilliga	Ahjukala, toorjuust, till, sidrunikoor, majonees, söögisool, must pipar	30,00	78,80	0,98	7,17	2,56
	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:				919,00	93,67	44,92	28,29
Lõunasöök	Läätsesupp (LV)	Läätsed, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, küüslauk, tomat, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik	250,00	215,00	31,30	3,56	11,00
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor, vesi, toiduõli, nisujahu, sinep, söögisool, must pipar, petersell	175,00	139,00	5,26	10,10	6,66
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Köögiviljasegu, aurutatud (porgand, brokoli, aeduba)	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,17	8,64	0,44	2,76
	Kodujuustu-redise-tomatisalat (L)	Kodujuust, tomat, redis, till, hapukoor, söögisool	100,00	44,61	3,66	2,08	3,39
	Lehtsalatisegu, kikerhersed peterselli ja küüslauguga, peet	Lehtsalatisegu (jäasalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerhersed peterselli (kikerhersed, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), peet	150,00	57,52	11,08	0,98	3,04
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	Pähkli-kakaoruudud (G, L, M, P)	Nisujahu, kanamuna, suhkur, toiduõli, piim, kakaopulber, vanillisuhkur, küpsetuspulber, söögisooda, pähklid	100,00	347,00	38,20	17,40	7,04
Lõunasöök kokku:				1307,65	149,73	54,66	50,90
Õhtusöök	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	Kanaliha, baklažaan, mugulsibul, pastinaak, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, basilik	150,00	121,00	9,11	3,71	10,60
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				964,20	152,07	19,74	41,10
Päev kokku:				3190,85	395,47	119,32	120,29

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 22.05.2026

Reede	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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)	või	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Kanamaksapasteet (L)	Kanamaks, kanaliha, sibul, porgand, või , rõõsk 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:				935,90	128,20	30,41	32,67
Lõunasöök	Frikadellisupp (G, M)	Frikadellid (<i>sea-veise segahakkliha</i> , kanamuna , riivsa i, söögisool, must pipar), kartul, porgand, juurseller , mugulsibul, vesi, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	204,00	13,10	11,00	12,00
	Jogurti-ürdimarinaadis broileri poolkoib (L, PT)	Broileri poolkoib, maitsestatamata jogurt , küüslauk, petersell, Prantsuse ürdisegu (<i>rosmariin</i> , <i>petersell</i> , <i>majaraan</i> , <i>pune</i> , <i>tüümi</i> an, <i>basillik</i> , <i>aed-piparrohi</i> , <i>estragon</i>), toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	267,00	0,37	11,00	41,60
	Soe tomatikaste	Tomat purustatud, tomatipasta, toiduõli, küüslauk, mugulsibul, vesi, basiilik, söögisool, must pipar	100,00	35,08	6,55	1,09	0,77
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Kolme kapsa salat ürdiõliga	Peakapsas valge, peakapsas punane, rooskapsas	100,00	55,85	6,89	2,92	1,94
	Peet, mais, porgand	Peet, mais, porgand	150,00	78,99	17,63	0,95	2,75
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliljeseemned, 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:				1449,36	145,18	56,92	89,39
Õhtusöök	Kartulivorm singiga (L, M)	Kartul, sink, mugulsibul, kanamuna , piim , toiduõli, söögisool, must pipar, till	350,00	464,00	47,60	20,80	20,10
	Kodujuustukaste (L)	Kodujuust , maitsestatamata jogurt , söögisool, petersell	100,00	80,00	3,52	3,60	8,74
	Riivitud porgand	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
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				876,10	118,02	28,46	36,94
Päev kokku:				3261,36	391,40	113,79	158,99
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				2 982,14	362,79	113,15	118,31