

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 18.05.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, 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)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	Külasupp kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, kaalikas, mugulsibul, valge peakapsas, odrakruup, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, loorber, till, petersell	250,00	251,00	15,90	15,00	11,70
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Karjala lihahautis (Soome)	Sealiha, veiseliha, mugulsibul, porgand, loorber, must terapipar, nelk, söögisool, vesi	175,00	166,00	5,48	8,96	14,60
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	220,00	200,00	31,40	5,56	5,22
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Porgandi-õunasalat pohladega	Porgand, õun, õunamahl, pohl	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:				1318,35	109,97	69,32	54,92
Õhtusöök	Riisi-köögiviljaroog kalaga	Riis, kala, porgand, rohelised herned, paprika, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	489,00	50,40	21,30	20,70
	Hapukoorekaste sidruniga (L)	Hapukoor, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, suhkur	50,00	58,90	2,49	4,79	1,44
	Porgandi-õunasalat pohladega	Porgand, õun, õunamahl, pohl	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	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:				915,60	120,58	33,28	32,52
Päev kokku:				3044,65	336,16	127,34	119,52

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 19.05.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviijapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviijajahelbed (kaer, rukkis, oder, nisu, hirss, tatar, mais), linaseemned, vesi, piim, sool	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviijasepik (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	Mehhikopärane kanahakklihasupp	Broilerihakkliha, oad, purustatud tomat, porgand, paprika, mugulsibul, küüslauk, tšillipipar, jahvatatud võrtskõõmen, pune, söögisool, must pipar, toiduõli, vesi, petersell	250,00	124,00	9,53	3,39	11,60
	Kalakaste tilliga (G, L)	Valge kala, nisujahu, piim, toiduõli, söögisool, valge pipar, till	175,00	256,00	13,60	17,40	10,90
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, küüslauk, tüümian	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Hiina kapsa salat rohelistest hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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:				1281,05	141,13	55,67	46,01
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L, M)	Sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsaia, mugulsibul, piim, vesi, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar	150,00	244,00	12,00	15,70	13,20
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), vesi, söögisool, toiduõli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Kõrvitsa-apelsinisalat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	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:				1060,60	153,53	29,70	43,59
Päev kokku:				3228,20	404,96	115,95	126,37

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)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, 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	Peedisupp sealihaga	Sealiha, peet, kartul, porgand, mugulsibul, pastinaak, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	250,00	170,00	14,00	7,98	9,03
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Broilerimaksakaste porgandiga (G, L)	Broilerimaks, porgand, toidukoor, vesi, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, küüslauk, või, petersell, tüümiat, loorber, söögisool, must pipar	150,00	148,65	8,52	8,39	9,30
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Kaalika-porgandisalat	Kaalikas, porgand, toiduõli	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilliseemned, 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, õunamah 100% naturaalne, vesi, kaerahelbed, suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58	
Lõunasöök kokku:				1272,00	132,32	58,02	45,96
Õhtusöök	Kartuli-singivorm (L)	Kartul, mugulsibul, kanasink, toidukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	453,00	39,30	23,80	18,80
	Tomatikaste	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, õun, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, sinepipulber, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud paprikapulber, suhkur	100,00	45,00	6,84	1,14	1,24
	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:				849,00	111,58	31,99	28,42
Päev kokku:				2915,35	340,24	121,61	98,91

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 21.05.2026

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)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Või (L)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliliseemned, seesamiseemned	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
	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:				871,00	92,69	38,83	31,01
Lõunasöök	Hartšoo erineva lihaga	Sealiha, kanaliha, veiseliha, mugulsibul, küüslauk, kuivatatud ploomid, tomatipasta, toiduõli, riis, vesi, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	207,00	27,00	5,70	10,90
	Kanakintsuliha BBQ-kastmes	Kanakintsuliha, mugulsibul, porgand, BBQ kaste, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, toiduõli, petersell	175,00	107,00	7,89	2,13	13,00
	Kartulitamp murulauguga	Kartul, või, vesi, söögisool, murulauk	220,00	258,00	28,00	14,30	3,54
	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, päevalliliseemned, 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
Kohupiima-küpsisemagustoit kirsimoosiga (G, L)	Maitsestatamata kohupiim, vahukoor, maitsestatamata jogurt, suhkur, vanillisuhkur, küpsis "Kalev" klassikaline, kirss	160,00	361,00	44,10	16,00	10,10	
Lõunasöök kokku:				1438,75	155,51	60,36	60,69
Õhtusöök	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	150,00	141,00	5,92	9,62	7,56
	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)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				784,20	114,38	23,05	30,34
Päev kokku:				3093,95	362,57	122,24	122,04

Sisekaitseakadeemia menüü

21. nädal 22.05.2026

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, päevalliliseemned, 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 , 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:				935,90	128,20	30,41	32,67
Lõunasöök	Kreemine seenepüreesupp (L)	Šampinjoniid, kartul, mugulsibul, küüslauk, vesi, toidukoor , või , petersell, tüümian, muskaatpähkel, söögisool, must pipar	250,00	166,00	15,90	8,79	5,27
	Ahjuliha (PT)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	75,00	143,00	0,39	9,02	15,10
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, toidukoor	100,00	118,00	7,97	7,89	3,75
	Baklažaani-sibula-paprikasegu, kúpsetatud	Baklažaan, paprika, mugulsibul, toiduõli	100,00	58,00	4,91	3,24	1,07
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Porgandi-brokolisalat	Porgand, brokoli, toiduõli, sidrunimahl	100,00	41,60	5,26	1,24	0,96
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliliseemned, 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 , vahukoor , suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustasõstrad, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59	
Lõunasöök kokku:				1321,75	149,12	57,16	0,54
Õhtusöök	Tomatine pasta hakkliha ja maisiga (G)	Pasta (<i>durumisujahu</i> , vesi), sea-veis segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, mais, toiduõli, söögisool, must pipar, kuivatatud basilikk, 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
	Peedisalat pohladega	Keedupeet, pohlad, suhkur	100,00	52,40	9,89	0,24	1,44
	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:				1100,00	166,51	26,06	73,35
Päev kokku:				3357,65	443,82	113,63	106,56
NÄDALA KESKINE KOKKU:				3 127,96	377,55	120,15	114,68