

Sisekaitseakadeemia menüü
36. nädal 31.08.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	Viieviljahelbed, vesi, piim, sool	400,00	376,00	56,10	9,36	13,60
	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, päevalilseemned, 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
	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:				857,60	104,89	29,52	37,25
Lõunasöök	Hakklihasupp porrulaugu ja sulatatud juustuga (L)	Sea-veise segahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, toiduõli, sulatatud juust, must pipar, söögisool, till	250,00	229,00	10,40	15,40	11,40
	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	Kanaliha, baklažaan, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, suhkur, must pipar, söögisool, basiilik	175,00	156,00	14,90	4,29	12,30
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	200,00	242,00	54,40	1,44	8,26
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, melon, röstitud kõrvitsaseemned	100,00	81,90	5,25	5,38	1,85
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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
Lõunasöök kokku:				1268,73	125,50	56,41	51,04
Õhtusöök	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, sealih, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	479,50	56,70	16,80	23,07
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoor, marineeritud kurk, punane sibul	100,00	188,00	4,52	17,50	2,91
	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:				991,90	123,90	39,37	35,55
Päev kokku:				3118,23	354,29	125,30	123,83

Sisekaitseakadeemia menüü
36. nädal 01.09.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, piim, sool	400,00	407,00	62,40	9,55	15,60
	Hapukoor R 10%	Hapukoor	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)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	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:				815,50	97,35	29,83	32,05
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)	Kanaliha, maitsestatamata jogurt, mugulsibul, toiduõli, küüslauk, vesi, tomatipüree, purustatud tomat, sidrunimahl, vürtsiköömnen, koriandrer, jahvatatud paprika, ingver, kurkum, nelk, jahvatatud tšillipipar, söögisool	175,00	106,00	7,34	4,57	8,32
	Täisterariis/riis, aurutatud		200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised hernes, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	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
	Marja-mannavaht piimaga (G, L)	Marjad, nisumanna, suhkur, vesi, piim	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
Lõunasöök kokku:				1333,95	139,43	47,05	51,54
Õhtusöök	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (G)	Makaronid (durumnisujahu, vesi), seahakkliha, mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, küüslauk, tomatipasta, söögisool, must pipar, petersell	350,00	411,00	58,20	9,48	20,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, söögisool, petersell	100,00	88,60	11,20	3,96	1,87
	Porgandisalat roheliste hernestega	Porgand, rohelised hernes, toiduõli	100,00	62,20	6,45	2,31	1,96
	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)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				996,10	144,83	26,83	41,77
Päev kokku:				3145,55	381,61	103,71	125,36

Sisekaitseakadeemia menüü
36. nädal 02.09.2026

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder kõrvitsaga (G, L)	Maisimanna, kõrvits, vesi, piim, sool	400,00	301,00	42,30	9,35	10,80
	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	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G) (3 tk)		90,00	251,00	43,20	3,24	9,00
	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:				815,80	106,72	27,35	29,35
Lõunasöök	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, toiduõli, sidrunimahl, tšilli pipar, vesi, söögisool, petersell	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukoor, sinep, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	139,00	5,26	10,10	6,66
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Rõstitud porgandid tüümianiga	Porgand, toiduõli, tüümian	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	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
	Maasika jogurt (L)	Maitsestatata jogurt, virsik, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Lõunasöök kokku:				1298,25	129,71	63,97	43,16
Õhtusöök	Veisemaks hapukoorekastmes (G, L)	Veisemaks, mugulsibul, vesi, toidukoor, hapukoor, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	175,00	210,00	10,70	14,10	9,63
	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
	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
				150,00	154,00	34,80	1,82
Õhtusöök kokku:				878,10	140,88	21,38	30,29
Päev kokku:				2992,15	377,31	112,70	102,79

Sisekaitseakadeemia menüü
36. nädal 03.09.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed (spelta nisu, rukis, kaer), vesi, piim, söögijool	400,00	591,00	74,50	19,60	22,60
	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
	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
	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:				988,70	120,41	33,70	38,48
Lõunasöök	Kõrvitsapüreesupp (L)	Kõrvits, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toidukoor, söögisool, muskaatpähkel, petersell	250,00	91,80	10,60	3,94	2,35
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (G, L)	Valge kala, nisujahu, piim, toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	175,00	249,00	10,70	16,50	14,30
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Kapsa-virsikusalat	Peakapsas, virsik	100,00	32,10	5,13	0,18	1,44
	Hiina kapsa-tomatisalad	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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
Lõunasöök kokku:				1019,45	100,77	47,89	42,06
Õhtusöök	Vürtsikas riisiroog hakkliha ja punaste ubadega	Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtskoormünd, tsillipipar, jahavatatud paprika, petersell	350,00	392,00	57,00	7,64	20,00
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Hiina kapsa-tomatisalad	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	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)	Maitsestatamata jogurt, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				908,30	129,02	25,30	39,81
Päev kokku:				2916,45	350,20	106,89	120,35

Sisekaitseakadeemia menüü
36. nädal 04.09.2026

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (G, L)	Riisihelbed, vesi, piim, sool	400,00	406,00	69,20	9,02	11,10
	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
	Juustuviil (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	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:				887,60	117,99	29,18	34,75
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga	Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, suhkur, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar petersell	250,00	341,00	32,10	15,80	15,30
	Sealiha strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, tomatipasta, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	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
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli, söögisool	100,00	51,80	7,46	1,12	1,32
	Kapsa-maisisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100,00	65,90	8,41	1,79	2,23
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	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
Lõunasöök kokku:			40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
Õhtusöök	Kartuli-vorsti panniroog praemunaga (G, M)	Kartul, keeduvorst, mugulsibul, kanamuna, toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	421,00	37,40	23,00	14,90
	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
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				749,00	102,22	27,53	24,37
Päev kokku:				3148,05	378,23	125,96	113,46
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 064,08	368,33	114,91	117,16