Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11/9/26

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	**Viieviljahelbed**, vesi, **piim**, söögisool	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, 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:		857.60	104.89	29.52	37.25
Lõunasöök	Lillkapsapüreesupp (L)	Lillkapsas, kartul, mugulsibul, toiduõli, vesi, **toidukoo**r, söögisool, petersell	250.00	165.00	18.70	7.84	4.62
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, hapukurk, **nisujahu**, **hapukoor**, vesi, söögisool, must pipar	175.00	179.00	5.62	13.90	7.40
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200.00	159.60	30.20	1.00	5.96
	Brokoli, aurutatud	Brokoli	100.00	47.70	3.84	0.72	5.16
	Hiina kapsa salat ananassiga	Hiina kapsas, ananass, oliiviõli	100.00	41.31	5.16	2.13	0.94
	Redis, porgand, mais	Redis, porgand, mais	150.00	73.30	12.30	1.05	2.34
	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
	Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L)		38.00	129.58	7.60	9.50	3.42
		Lõunasöök kokku:		1098.24	104.82	55.24	40.89
Õhtusöök	Mulgi puder sealihaga (G)	Kartul, **odrakruup**, mugulsibul, sealiha, 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
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100.00	66.70	2.06	0.17	1.08
	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:		1058.60	125.96	39.54	36.63
		Päev kokku:		**3014.44**	**335.66**	**124.30**	**114.76**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11/10/26

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, **piim**, söögisool	400.00	407.00	62.40	9.55	15.60
	Hapukoor R 10%		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
	Kanalihasingiviil (4 tk)		24.00	23.20	0.48	0.53	4.08
	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:		806.20	99.05	29.36	31.04
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
	Kartulivorm kanalihaga (L, M)	Kartul, sealiha, kana**muna**, **piim**, mugulsibul, söögisool, must pipar, petersell	300.00	315.00	38.70	10.23	15.63
	Jogurti-küüslaugukaste, külm (L)	**Hapukoor**, küüslauk, suhkur, söögisool	50.00	56.62	2.49	4.56	1.44
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	44.00	2.51	3.12	0.78
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mais, paprika	100.00	51.00	6.61	1.40	1.57
	Lehtsalatisegu, nuikapsas, hernes		150.00	64.65	7.76	0.63	4.35
	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
	Kakaokeeks (G, L)	**Nisujahu**, **või**, **kanamuna**, **piim**, suhkur, kakaopulber, küpsetuspulber, vanillisuhkur, söögisool	50.00	229.00	24.50	12.70	3.66
		Lõunasöök kokku:		1317.62	116.80	68.12	51.36
Õhtusöök	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (G)	**Makaronid ,** segahakkliha (siga/veis), mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, küüslauk, tomatipasta, söögisool, must pipar, petersell	350.00	411.00	58.20	9.48	20.20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestamata **jogurt**, küüslauk, apelsinimahl, 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)	Maitsestamata **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:		**3119.92**	**360.68**	**124.31**	**124.17**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11/11/26

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder kõrvitsaga (L)	Maisimanna, kõrvits, vesi, **piim**, söögisool	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
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealiha, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30.00	70.10	0.44	5.49	4.68
	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:		847.40	103.95	30.38	31.24
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
	Ahjukala (PT)	Valge **kalaf**ilee, toiduõli, söögisool, till	150.00	132.00	0.01	2.66	27.10
	Soe valge kaste (G, L)	**Piim**, toiduõli, **nisu**jahu, söögisool, must pipar	50.00	69.74	5.41	4.50	1.99
	Kartul, aurutatud		220.00	160.00	34.10	0.22	4.18
	Kõrvits, küpsetatud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	100.00	44.00	2.51	3.12	0.78
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), **hapukoor**, õun, sidrunimahl, söögisool	100.00	58.39	10.35	1.67	1.54
	Hiina kapsas, brokoli, kaalikas		150.00	67.20	9.89	0.85	2.81
	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)	Maitsestamata **jogurt**, virsik, suhkur, vanillisuhkur	150.00	118.50	18.00	3.00	4.95
		Lõunasöök kokku:		1219.27	116.83	52.14	65.30
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), **kanamuna**, **riivsai**, mugulsibul, toiduõli, vesi, **piim**, **toidukoor**, toiduõli, **nisujahu**, söögisool, must pipar	150.00	306.00	11.24	21.90	15.75
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250.00	220.00	42.10	1.56	7.56
	Kapsa-virsikusalat	Peakapsas, virsik	100.00	32.10	5.13	0.18	1.44
	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
	Õun		150.00	72.10	16.40	0.00	0.00
		Õhtusöök kokku:		**882.50**	**121.14**	**28.71**	**34.32**
		Päev kokku:		**2949.17**	**341.93**	**111.23**	**130.86**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11/12/26

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	**Kolmeviljahelbed,** vesi, **piim**, söögisool	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, päevalilleseemned, **seesamiseemned**	10.00	61.20	0.15	5.34	2.55
	Rukkileib (G)		60.00	141.60	27.90	0.72	3.84
	Ahjukalamääre värske 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:		1035.00	122.61	39.87	35.95
Lõunasöök	Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, **juurseller,** pastinaak, vesi, **toidukoor**, söögisool, peekon	250.00	180.00	14.50	10.30	5.71
	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (G)	**Täisterapasta**, **pasta** (**durumnisujahu**, vesi), mugulsibul, küüslauk, paprika, porgand, suvikõrvits, sea-veise segahakkliha, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, petersell	300.00	352.62	55.26	8.13	17.30
	Jogurti-kodujuustukaste (L)	**Kodujuust**, maitsestamata **jogurt**, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, suhkur, must pipar, till	50.00	59.90	5.31	3.01	2.87
	Lillkapsas, aurutatud	Lillkapsas	100.00	34.30	6.14	0.21	2.06
	Porgandi-paprikasalat	Porgand, paprika, toiduõli	100.00	38.30	7.38	1.20	0.79
	Kapsas, edamame uba, tomat	Kapsas, edamame uba (sojauba), tomat	150.00	49.60	9.64	0.92	2.35
	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
	Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40.00	134.00	10.80	7.60	5.60
		Lõunasöök kokku:		1151.46	130.42	50.47	47.73
Õhtusöök	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahavatatud paprika, petersell	350.00	438.00	62.20	12.30	17.60
	Hapukoor, R 20% (L)		30.00	66.50	1.14	6.44	0.99
	Hiina kapsa-tomatisalat	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)	Maitsestamata **jogurt**, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300.00	182.00	22.70	6.01	8.17
		Õhtusöök kokku:		954.30	134.22	29.96	37.41
		Päev kokku:		**3140.76**	**387.25**	**120.30**	**121.08**

Dussmann

FOOD SERVICES

Sisekaitseakadeemia menüü

46. nädal 11/13/26

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (G, L)	Riisihelbed, vesi, **piim**, söögisool	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
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	**Toorjuust**, till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahl, söögisool, must pipar	30.00	49.90	1.25	3.99	2.23
	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:		835.50	119.24	27.17	24.98
Lõunasöök	Läätsesupp sealihaga	Kartul, porgand, sealiha, mugulsibul, läätsed, küüslauk, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	250.00	227.00	21.20	10.60	9.99
	Kalkunilihaguljašš (G)	Kalkuniliha, mugulsibul, küüslauk, **nisujahu,** toiduõli, jahvatatud paprika, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, till	175.00	170.00	10.60	9.06	10.80
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250.00	220.00	42.10	1.56	7.56
	Kaalikas, röstitud	Kaalikas, toiduõli	100.00	51.80	7.46	1.12	1.32
	Suvikõrvitsa-kurgisalat	Suvikõrvits, värske kurk	100.00	14.30	2.65	0.10	1.05
	Peet, Hiina kapsas, oad (keedetud)	Peet, Hiina kapsas, uba	150.00	52.38	11.43	0.25	2.85
	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
	Crunchy müslibatoon 1 tk. (G)		40.00	168.80	28.80	5.20	1.48
		Lõunasöök kokku:		1231.72	147.01	48.20	48.17
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
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, **hapukoor**, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100.00	59.50	8.27	1.67	1.83
	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:		**802.70**	**110.39**	**29.10**	**24.85**
		Päev kokku:		**2869.92**	**376.64**	**104.47**	**98.00**
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		**3,018.84**	**360.43**	**116.92**	**117.77**