

Sisekaitseakadeemia menüü

20. nädal 11.05.2026

Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Vieiviljapuder (G, L)	Vieiviljahelbed (<i>rukkis, kaer, nisu, oder, tatar</i>), 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, päevaliliseemned, 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	Kanahakklihasupp kõogiviljadega	Kanahakkliha, kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, rohelised herned toiduõli, must pipar, söögisool, till,	250,00	129,00	12,80	3,01	10,90
	Magushapu sealihapada seesamiseemnetega	Sealiha, paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta, maisitärklis, sidrunimah, seesamiseemned, toiduõli, küüslauk, ingver, suhkur, petersell, söögisool, must pipar	175,00	210,00	19,40	8,69	12,50
	Täisterariis/riis, aurutatud		200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Kapsa-porgandi-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika, toiduõli, suhkur, söögisool, õunaäädikas	100,00	46,00	6,82	1,15	0,86
	Kikerhernes küüslaugu ja peterselliga	Kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli	100,00	159,00	13,40	5,66	7,80
	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
Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L)		38,00	129,58	7,60	9,50	3,42	
Lõunasöök kokku:				1361,13	155,51	50,78	56,73
Õhtusöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, odrakruup, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	350,00	448,00	48,10	18,10	19,10
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Kapsa-porgandi-paprikasalat	Porgand, valge peakapsas, paprika, toiduõli, suhkur, söögisool, õunaäädikas	100,00	46,00	6,82	1,15	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
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				1045,00	152,84	30,99	34,70
Päev kokku:				3263,73	413,24	111,29	128,68

Sisekaitseakadeemia menüü

20. nädal 12.05.2026

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, 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
	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:				813,80	98,57	29,91	32,24
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka (G)	Valge kala, lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Kanalihha, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, kaalikas, toiduõli, vesi, nisujahu, must pipar, söögisool, basiilik, tüümian, rosmariin, majaraan	175,00	135,00	9,13	6,06	9,62
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	200,00	242,00	54,40	1,44	8,26
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga		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	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
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)	Mustad sõstrad, rukkijahu, suhkur, vesi, piim	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
Lõunasöök kokku:				1237,95	138,62	45,45	53,45
Õhtusöök	Lasanje sea-veise segahakklihaga (G, L)	Lasanje plaadid (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, mugulsibul, porgand, juust, nisujahu, piim, küüslauk, vesi, tomatipasta, purustatud tomatid, söögisool, must pipar, petersell, basiilik, oregano	350,00	534,00	49,80	22,50	31,80
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata 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
	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:				1119,10	136,43	39,85	53,37
Päev kokku:				3170,85	373,62	115,21	139,06

Sisekaitseakadeemia menüü

20. nädal 13.05.2026

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, päevaliliseemned, 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, röök 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
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		815,10	105,04	27,17	29,20
Lõunasöök	Kentucky kanasupp	Kanalihha, porrulauk, ingver, küüslauk, paprika, šampinjoniid, riis, kookosjook, sojakaste, punane karripasta (sidrunhein, punane tilli 19,5%, küüslauk, söögisool, kalganjuur, kaffirleimi koor, sibul, võrtsid -koriandri seemned, kardemon), toiduõli, sidrunimah, munanuudlid, vesi, söögisool, petersell	250,00	259,00	23,30	10,20	17,30
	Sealihakaste paprikaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu, paprika, toiduõli, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	12,70	5,88	12,70	8,87
	Ahjukartul köömetega	Kartul, toiduõli, köömeted, söögisool	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Rõstitud porgandid tuumianiga	Porgand, toiduõli, tuumian	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, soolakurk (värske kurk, söögisool, till), till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Kaalika-õunasalat	Kaalikas, õun, sidrunimah	100,00	38,20	7,35	0,07	0,78
	Salatikaste	Õunamah, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimah, 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 valk (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
	Mango jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt, mango, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
		Lõunasöök kokku:		1169,65	141,84	57,86	53,49
Õhtusöök	Kanahakklihakaste (G, L)	Broilerihakkliha, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	175,00	137,00	6,99	6,88	11,40
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Kaalika-õunasalat	Kaalikas, õun, sidrunimah	100,00	38,20	7,35	0,07	0,78
	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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
		Õhtusöök kokku:		801,50	137,52	14,04	31,13
		Päev kokku:		2786,25	384,40	99,06	113,82

Sisekaitseakadeemia menüü

20. nädal 14.05.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed (<i>kaer, nisu, oder</i>), 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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				1058,20	121,63	38,70	45,39
Lõunasöök	Rohelise herne püreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, roheline hernes, porrulauk, vesi, toidukoor, söögisool, petersell	250,00	157,00	13,80	6,88	6,62
	Kalakaste sidruni ja ürtidega (G, L)	Valge kala, nisujahu, toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	175,00	246,00	10,60	16,50	13,50
	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-tomatisalat	Hiina kapsas, tomat	100,00	15,50	1,90	0,14	1,08
	Salatikaste	Õunamah, 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
	Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Lõunasöök kokku:				1081,65	103,87	50,83	45,53
Õhtusöök	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, mugulsibul, porgand, küüslauk, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud 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
	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:				954,30	134,22	29,96	37,41
Päev kokku:				3094,15	359,72	119,49	128,33

Sisekaitseakadeemia menüü

20. nädal 15.05.2026

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, päevaliliseemned, 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
	Singiviil (2 tk)		24,00	30,80	0,00	1,08	5,28
	Tomativiliid (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:				816,40	117,99	24,26	28,03
Lõunasöök	Kalkunisupp aedviljadega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, varsseller, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	154,00	12,90	5,04	13,10
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, nisujahu, toiduõli, hapukurk, hapukoor, vesi, söögisool, must pipar	175,00	179,00	5,62	13,90	7,40
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, toiduõli, küüslauk, tüümian, must pipar, muskaatpähkel, söögisool	100,00	44,00	2,51	3,12	0,78
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, seesamiseemned, toiduõli, sidrunimah, sinep, mesi, söögisool, must pipar, õunaäädikas	100,00	106,00	5,79	6,87	3,60
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, 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
	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:				1258,75	128,76	57,68	48,87
Õhtusöök	Kala-kartuli-lillkapsa ahjuvorm juustuga (G, L)	Kartul, valge kala, lillkapsas, mugulsibul, nisujahu, piim, vahukoor, vesi, toiduõli, juust, söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	350,00	35,20	14,40	18,70
	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
	Pim		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				719,60	105,69	20,50	29,10
Päev kokku:				2794,75	352,45	102,43	105,99
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 021,94	376,68	109,50	123,17