

Sisekaitseakadeemia menüü

22. nädal 25.05.2026

Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaerahelbed, vesi, piim, söögisool	400,00	426,00	54,60	13,30	17,50
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Mitmeviljasepik (G) (2 tk)		60,00	167,00	28,80	2,16	6,00
	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:				849,10	101,41	28,84	35,54
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor, toiduõli, karripulber, petersell, söögisool, must pipar	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Böfstrooganov (G, L)	Veiseliha, vesi, hapukoor, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, petersell, must pipar	175,00	211,00	8,29	16,40	6,98
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Porgand, röstitud	Porgand, toiduõli, tüümian, mesi, söögisool	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, värske kurk, till	100,00	20,10	3,15	0,06	0,98
	Redis, peet, hernes	Redis, peet, roheline hernes	150,00	71,16	15,05	0,50	4,49
	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
Kohupiimakreem mustikakisselliga (L)	Kohupiim, vahukoor, maitsestatamata jogurt, suhkur, vanillisuhkur, mustikad, vesi, kartulitärklis	160,00	215,00	28,60	8,64	5,24	
Lõunasöök kokku:				1203,81	129,23	54,07	46,43
Õhtusöök	Koorene lõhepasta köögiviljadega (G, L)	Pasta (durumnisujahu, vesi), lõhe, mugulsibul, toidukoor, till, sidrunikoor, sidrunimahl, vesi	350,00	591,50	46,55	34,09	22,54
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	100,00	35,50	4,03	0,39	2,75
	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:				926,70	111,88	38,34	32,79
Päev kokku:				2979,61	342,52	121,26	114,75

Sisekaitseakadeemia menüü

22. nädal 26.05.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiaseemnetega (G, L)	Spelta nisu helbed, tšiaseemned, vesi, piim , söögisool	400,00	373,00	49,90	10,70	14,70
	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, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Kanamaksapasteet (L)	Kanamaks, kanaliha, sibul, porgand, või , rõõsk koor , söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	Tomativilud (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:				778,40	99,02	26,18	28,09
Lõunasöök	Kalasupp tilaapiafilee ja brokoliga	Valge kala , kartul, porgand, mugulsibul, brokoli, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, vürtsipipar, till	250,00	164,00	10,30	8,47	10,70
	Hapukoore, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Kana-porrulaugukaste (G, L)	Kanaliha, porrulaug, nisujahu , toiduõli, piim , söögisool, must pipar, petersell	175,00	244,00	14,70	14,40	13,40
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Pastinaak, röstitud	Pastinaak, toiduõli	100,00	79,80	11,20	1,66	1,87
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga	Hiina kapsas, mais, šampinjonid peterselliga (šampinjonid, küüslauk, petersell, toiduõli, söögisool, must pipar)	150,00	70,24	13,15	1,45	4,18
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, 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:				1527,79	172,74	59,48	53,66
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L)	Sea-veise segahakliha, kanamuna , riivsa, mugulsibul, toiduõli, vesi, piim , toidukoore , toiduõli, nisujahu , söögisool, must pipar	150,00	306,00	11,24	21,90	15,75
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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:				942,10	121,31	33,40	39,38
Päev kokku:				3248,29	393,07	119,05	121,12

Sisekaitseakadeemia menüü

22. nädal 27.05.2026

Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, sool	400,00	590,00	86,30	17,60	20,40
	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) (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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta	250,00	1,00	0,00	0,00	0,25	
Hommikusöök kokku:				1069,20	134,63	37,66	44,09
Lõunasöök	Juustune tomatipüreesupp (L)	Purustatud tomat, porrulauk, paprika, porgand, vesi, sulatatud juust, vesi, söögisool, oregano, must pipar	250,00	230	10,4	14,1	13,9
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Kala-kartuli-lillkapsa ahjuvorm juustuga (G, L)	Kartul, kala, lillkapsas, mugulsibul, piim, vahukoor, nisujahu, vesi, söögisool, must pipar, muskaatpähkel, petersell	300,00	300,00	30,20	12,30	16,00
	Kõrvits, röstitud	Kõrvits, küüslauk, muskaatpähkel, tüümian, toiduõli, söögisool, must pipar	150,00	66,05	5,85	4,68	1,16
	Kodujuustu-tomatisalat (L)	Kodujuust, tomat, till, hapukoor, söögisool	50,00	42,10	1,43	2,00	4,47
	Lehtsalatisegu, kikerhernes peterselli ja küüslauguga, kaalikas	Lehtsalatisegu (Jääsalat, Rooma salat, rukola, spinat), kikerhernes peterselliga (kikerhernes, küüslauk, oliiviõli, petersell, söögisool), kaalikas	150,00	107,00	10,50	3,12	5,26
	Salatikaste	Õunamahlt, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahlt, 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	
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:				1360,49	116,35	68,66	61,22
Õhtusöök	Praetud pelmeenid (G)	Nisujahu, vesi, muna, sea-veise segahakkliha, mugulsibul, vesi/puljong, söögisool, must pipar	200,00	542,00	54,40	25,00	22,80
	Külm koorekaste (L)	Hapukoor, söögisool, till, sinep, sidrunimahlt	60,00	175,20	27,96	4,99	3,88
	Kapsasalat tilliga	Kapsas, till, toiduõli	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	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:				1080,80	146,68	38,25	37,58
Päev kokku:				3510,49	397,66	144,57	142,89

Sisekaitseakadeemia menüü

22. nädal 28.05.2026

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)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	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
	Rukkileib (G) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	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)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				824,80	90,51	36,05	26,13
Lõunasöök	Värskekapsaborš kanalihaga	Kanaliha, peet, kartul, valge peakapsas, porgand, mugulsibul, must pipar, söögisool, sidrunimah, vesi, petersell, tomatipasta, loorber, toiduõli	250,00	169,00	10,90	9,21	9,18
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Hakkliha-porgandipikkpoiss (G, M, PT)	Sea-veise segahakkliha, porgand, mugulsibul, riivsai, kanamuna, vesi, toiduõli, sool, must pipar	150,00	258,00	9,28	15,30	19,50
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatamata jogurt, küüslauk, apelsinimah, petersell, söögisool	50,00	44,31	5,76	1,98	0,93
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durum nisujahu, vesi), söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Ahjukoogiviljad, röstitud	Bataat, porgand, pastinaak, paprika, kaalikas, mugulsibul, toiduõli, söögisool, ürdid	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Porgandi-paprikasalat punase sibulaga		100,00	32,05	7,85	0,25	0,93
	Peet, uba (keedetud), roheline sibul		150,00	96,80	13,20	0,52	6,60
	Salatikaste	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimah, sinepulber, 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
	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:				1761,00	193,33	73,08	72,62
Õhtusöök	Kanakaste (G, L)	Kanaliha, mugulsibul, piim, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar, petersell	150,00	188,00	10,80	11,40	10,20
	Tatar, keedetud		200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	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:				810,30	113,14	23,70	36,18
Päev kokku:				3396,10	396,98	132,83	134,93

Sisekaitseakadeemia menüü

22. nädal 29.05.2026

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, päevalilleseemned, 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, toidukoor, 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	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtsipipar, loorber, till	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Ühepajatoit sealihaga	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	350,00	378,00	28,40	19,10	20,10
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Läätsed, keedetud	Läätsed, vesi, söögisool	100,00	137,00	21,30	0,65	9,76
	Peedi-hapukurgisalat	Peet, hapukurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Hiina kapsa salat redisega	Hiina kapsas, redis	100,00	19,40	2,67	0,18	1,10
	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
Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40,00	134,00	10,80	7,60	5,60	
Lõunasöök kokku:				1402,75	136,47	61,65	66,66
Õhtusöök	Tomatine pasta hakkliha ja maisiga (G)	Pasta (durumnisujuhu, vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, mais, toiduõli, söögisool, must pipar, kuivatatud basilik, 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
	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
Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82	
Õhtusöök kokku:				1080,00	162,22	26,02	25,56
Päev kokku:				3418,65	426,89	118,08	124,89
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 310,63	391,42	127,16	127,72