

## Sisekaitseakadeemia menüü

17. nädal 20.04.2026

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed vesi, piim, sool	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, päevalilleseemned, 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	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				810,70	105,61	24,74	32,08
Lõunasöök	Rassolnik sealihaga (G)	Sealiha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, vesi, odrakruup, söögisool, toiduõli, petersell	250,00	212,00	17,80	8,96	13,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Burgundia stiilis lihapada köögiviljadega (G, L)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, punane vein, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümian, vesi, toiduõli, söögisool, või	175,00	193,00	10,90	11,40	10,60
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Salatikaste	Õunamahl, õunaaädikas, 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	
Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt, vahukoor, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, hermes), vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1458,85	159,11	63,16	53,15
Õhtusöök	Pilaff kanalihaga	Riis, kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, tomatipasta, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	532,00	62,20	22,80	17,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Punase kapsa salat virsikuga	Punane peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	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	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				944,30	129,09	34,49	30,02
<b>Päev kokku:</b>				3213,85	393,81	122,39	115,25

## Sisekaitseakadeemia menüü

17. nädal 21.04.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed ( <i>kaer, rukkis, oder, nisu, hirss, tatar, mais</i> ), linaseemned, vesi, piim, söögisool	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, päevalilleseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	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
	Tomativillud (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	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	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				888,95	110,77	30,68	36,73
Lõunasöök	Koorene lõhesupp (L)	Lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtspipar, loorber, till	250,00	236,00	12,00	14,60	13,40
	Kanakaste paprika ja porgandiga (G, L)	Kanaliha, porgand, paprika, mugulsibul, vesi, toiduõli, toidukoor, nisujahu, söögisool, muts pipar, petersell	175,00	198,00	8,42	13,90	9,17
	Ahjukartul ürtidega	Kartul, toiduõli, söögisool, küüslauk, tüümian	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Kõrvits, marineeritud	Kõrvits, vesi, suhkur, nelk, kaneel, söögiläädikas	100,00	62,60	14,70	0,07	0,41
	Salatikaste	Õunamahl, õunapäädikas, 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
Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1356,75	144,84	62,67	46,82
Õhtusöök	Pasta peekoni ja juustuga (G, M, L)	Spagetid (durumnisujahu, vesi), peekon, mugulsibul, toidukoor, juust	350,00	689,00	99,70	18,90	26,00
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hiina kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	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	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				1151,70	171,84	30,20	46,02
<b>Päev kokku:</b>				2744,45	328,67	107,47	106,24

## Sisekaitseakadeemia menüü

17. nädal 22.04.2026

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, päevalilleseemned, 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	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				794,35	96,35	31,60	24,54
Lõunasöök	Värskekapsaborš kanalihaga (G)	Kanaliha, peet, valge peakapsas, kartul, porgand, mugulsibul, tomatipasta, suhkur, petersell, loorber, must pipar, toiduõli, söögisool, vesi, sidrunimahl	250,00	189,89	15,72	9,67	11,50
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Hakklihakaste (G, L)	Sea-veise segahakkliha, mugulsibul, nisujahu, vesi, hapukoor, söögisool, must pipar, petersell	175,00	163,00	6,67	9,04	13,50
	Kartulitamp murulauguga	Kartul, või, vesi, söögisool, murulaug	220,00	258,00	28,00	14,30	3,54
	Ahjujuurviljad	Kaalikas, porgand, pastinaak, toiduõli, söögisool, tüümian	100,00	65,30	9,33	1,39	1,45
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	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
	Metsamarja-kaerasmuuti (G)	Mustikas, pohl, jõhvikas, õunamahl 100% naturaalne, vesi, kaerahelbed, suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1373,94	124,91	72,30	50,26
Õhtusöök	Tatra-singiroog (L)	Tatar, sink, porgand, paprika, brokoli, mugulsibul, toiduõli, või, söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	462,00	51,40	14,60	26,90
	Hapukoore-tomatikaste (L)	Hapukoor, tomat, söögisool	50,00	35,10	1,90	2,58	0,90
	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	
<b>Õhtusöök kokku:</b>				848,10	118,74	24,23	36,18
<b>Päev kokku:</b>				3016,39	340,00	128,13	110,97

## Sisekaitseakadeemia menüü

17. nädal 23.04.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrarhelbepuder (G, L)	Täistera <b>od</b> rahelbed, vesi, <b>piim</b> , 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, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	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
	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	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				873,40	93,15	38,93	30,97
Lõunasöök	Koorene kanasupp peterselliga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanapuljong, vesi, toiduko <b>or</b> , toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Küpsetatud sealiha keefirimarinaadis (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, <b>keefir</b> , sidrunimahl, <b>sinep</b> , jahvatatud paprika, must pipar, söögisool, suhkur	150,00	317,00	2,91	21,40	27,90
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Tomatikaste	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, õun, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, <b>sinepipulber</b> , kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud paprikapulber, suhkur	50,00	22,50	3,42	0,57	0,62
	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 porrulauuga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, <b>sinepipulber</b> , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, <b>seesamiseemned</b>	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 <b>kohupiim</b> , <b>vahukoor</b> , maitsestatamata <b>jogurt</b> , suhkur, vanillisuhkur, <b>küpsis "Kalev"</b> klassikaline, kirss	160,00	361,00	44,10	16,00	10,10	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1590,25	156,05	67,88	80,33
Õhtusöök	Sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, <b>nisu</b> jahu, <b>hapukoor</b> , 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 <b>jogurt</b> , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
<b>Õhtusöök kokku:</b>				784,20	114,38	23,05	30,34
<b>Päev kokku:</b>				<b>3247,85</b>	<b>363,57</b>	<b>129,86</b>	<b>141,64</b>

## Sisekaitseakadeemia menüü

17. nädal 24.04.2026

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, päevalilleseemned, 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
	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	
<b>Hommikusöök kokku:</b>				935,20	126,52	30,23	32,52
Lõunasöök	Värskekapsasupp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, valge peakapsas, toiduõli, vesi, loorber, söögisool, must pipar, till	250,00	208,00	9,70	13,20	11,60
	Bolognese kaste	Veisehakkliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, toiduõli, kuivatatud pune, kuivatatud basiilik, söögisool, must pipar	175,00	118,00	7,19	6,69	5,88
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta (durum nisujahu, vesi), vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Rooskapsas, röstitud		100,00	58,90	3,36	1,60	5,40
	Peedisalat	Peet	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	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	
Šokolaadi peedi-brownie (G, L, M, PT)	Keedetud peet, kanamuna, suhkur, toiduõli, kakaopulber, tume šokolaad (kakaomass, suhkur, kakaovõi, vanilliin, võib sisaldada päähkleid, maapähkleid, munatooteid, piima ja teravilju), nisujahu, sooda, söögisool, tuhksuhkur	40,00	120,50	12,26	6,55	2,54	
<b>Lõunasöök kokku:</b>				1247,85	132,35	51,55	53,02
Õhtusöök	Tomatine pasta hakkliha ja maisiga (G)	Pasta (durumnisujahu, vesi), sea-veise segahakkliha, porgand, küüslauk, mugulsibul, mais, toiduõli, söögisool, must pipar, kuivatatud basiilik, 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
	Porgandisalat	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
<b>Õhtusöök kokku:</b>				1080,00	162,22	26,02	25,56
<b>Päev kokku:</b>				3263,05	421,09	107,80	111,09
<b>NÄDALA KESKMINNE KOKKU:</b>				3 097,11	369,43	119,13	117,04