

Sisekaitseakadeemia menüü

13. nädal 23.03.2026

Esmaspäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaereahelbed, 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)		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
	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:				849,10	101,41	28,84	35,54
Lõunasöök	Kana-läätsesupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, läätsed, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	212,00	19,00	8,66	13,00
	Pasta segahakklihaga (G, L)	Pasta (durumisujahu, vesi), juust, sea-veise segahakliha, porgand, mugulsibul, küüslauk, basiilik, pune, söögisool, mustpipar, toiduõli	250,00	501,75	64,25	17,23	18,83
	Tomatikaste	Purustatud tomat, tomatipasta, vesi, suhkur, petersell, mustpipar, söögisool	50,00	18,35	3,97	0,03	0,43
	Röstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul	100,00	65,50	7,14	3,35	0,39
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, toiduõli	100,00	38,60	2,99	2,22	0,87
	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 marjadega (L)	Kohupiim, vahukoore, maitsestatamata jogurt, suhkur, marjad	160,00	227,00	19,90	12,90	8,10	
Lõunasöök kokku:				1426,75	148,14	64,62	54,35
Õhtusöök	Risoto sealihaga	Riis, sealiha, herved, vesi, porgand, mugulsibul, küüslauk, söögisool, toiduõli, petersell	350,00	528,00	61,40	22,60	16,70
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, toiduõli	100,00	38,60	2,99	2,22	0,87
	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:				866,30	125,69	28,68	25,07
Päev kokku:				3142,15	375,24	122,14	114,95

Sisekaitseakadeemia menüü

13. nädal 24.03.2026

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiaseemnetega (G, L)	Spelta nisu helbed, tšiiaseemned, 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)		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) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Pasteet (L)	Maks, liha, sibul, porgand, või , röõsk koor , 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:				778,40	99,02	26,18	28,09
Lõunasöök	Tom Yam stiilis tomatine kalasupp riisiniuudlitega	Valge kala, riisiniuudid, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, sidrunimahl, sojakaste , purustatud tomat, sidrunhein, ingver, söögisool, vesi, roheline sibul	250,00	139,00	17,30	2,21	11,10
	Tex-Mex segahakklihakaste	sea-veise segahakkliha, purustatud tomat, tomatipasta, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, paprikapulber, tšillipipar, vürtsköömen, kuivatatud pune, must pipar, söögisool, suhkur	175,00	159,00	8,19	10,50	6,70
	Riis, aurutatud	Riis, vesi, söögisool	200,00	257,50	57,25	0,53	5,00
	Porgand, küpsetatud	Porgand, mesi , toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Hiina kapsa salat maisiga	Hiina kapsas, mais	100,00	35,50	4,03	0,39	2,75
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	Salatikaste	Õunamahli, õunaaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , 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
	Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
Lõunasöök kokku:				1192,45	146,63	39,26	39,46
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L, M)	sea-veise segahakkliha, kanamuna, riivsa , mugulsibul, toiduõli, vesi, piim , toidukoor , 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
	Kõrvitsa-apelsinisalad	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	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)	Maitsestatud jogurt , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				985,60	117,81	33,30	38,39
Päev kokku:				2956,45	363,46	98,74	105,93

Sisekaitseakadeemia menüü

13. nädal 25.03.2026

Kolmapäev	Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g	
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim, söögisool	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)		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
	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	Grillitud paprika püreesupp (L)	Paprika, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, vesi, toidukoor, toiduõli, söögisool, must pipar, tüümian, petersell	250,00	181,00	16,40	10,20	3,32
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Kanakaste kookosjoogi ja tšilliga	Kanaliha, mugulsibul, paprika, küüslauk, tšilli, kookosjook, vesi, maisitärklis, toiduõli, sidrunimah, söögisool	175,00	116,00	7,34	5,61	8,55
	Täisteraariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	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	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
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:		1371,65	162,61	54,63	46,17	
Õhtusöök	Kalapulgad (Vici) (G)		100,00	229,00	28,00	9,00	9,00
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim, või, vesi, söögisool	220,00	200,00	31,40	5,56	5,22
	Külm koorekaste (L)	Hapukoor, söögisool, till, sinep, sidrunimah	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
	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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
	Õhtusöök kokku:		943,10	150,30	26,60	26,93	
	Päev kokku:		3383,95	447,55	118,89	117,18	

Sisekaitseakadeemia menüü

13. nädal 26.03.2026

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrarahelbepuder (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)		5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemneseegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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	Hapukapsaborš sealihaga	Hapukapsas, sealiha, porgand, mugulsibul, peet, kartul, tomatipasta, söögiäädikas 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, vesi	250,00	149,00	12,10	6,78	8,80
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Guljašš sealihaga	sealiha, piim, sool, pipar, tomatipasta, hapukoor	150,00	211,00	2,39	12,00	23,20
	Kartul, keedetud	kartul, vesi, sool	200,00	94,70	11,40	2,75	3,49
	Peedisalat (L, M)	Peet, hapukoor, majonees	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Kaalika-porgandisalat	Porgand, kaalikas, toiduõli	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
	Salatikaste	Õunamahli, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahli, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemneseegu	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
	Apelsin		160,00	68,80	13,50	0,23	1,83
Lõunasöök kokku:				1007,55	74,20	52,43	51,82
Õhtusöök	Hakklihakaste (G, L)		150,00	297,00	5,07	24,60	13,68
	Tatar, keedetud		200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Peedisalat (L, M)	Peet, hapukoor, majonees	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	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:				945,80	110,80	38,65	39,02
Päev kokku:				2778,15	275,51	127,13	116,97

Sisekaitseakadeemia menüü

13. nädal 27.03.2026

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, 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:				898,40	126,59	26,54	34,03
Lõunasöök	Minestrone supp kanalihaga (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, petersell, tüümian, pune, basiilik, söögisool, must pipar	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Sealihapada värviliste köögiviljadega	Sealiha, mugulsibul, kaalikas, baklažaan, porgand, küüslauk, toiduõli, purustatud tomat, maisitärklis, vesi, söögisool, must pipar, kuivatatud pune	175,00	219,00	8,72	11,30	19,40
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	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
Keefiri mangosmuuti (L)	Keefir, mangopüree	160,00	90,80	12,20	2,73	3,82	
Lõunasöök kokku:				1315,45	146,05	46,99	67,49
Õhtusöök	Orsoto porgandi ja veiselihaga (G, L)	Veiseliha, odrakruup, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, toidukoos, vesi, söögisool, must pipar	350,00	506,00	49,10	24,60	17,50
	Hiina kapsa salat roheliste hernestega	Hinna 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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				940,70	133,34	30,35	31,17
Päev kokku:				3154,55	405,98	103,87	132,69
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 083,05	373,55	114,15	117,54