

Sisekaitseakadeemia menüü

35. nädal 25.08.2025

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Kaerahelbepuder (G, L)	Täisterakaerahelbed, vesi, piim R 3,2-4,5%, sool	400,00	426,00	54,60	13,30	17,50
	Moos keskmiselt, ise valmistatud (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	Või R 82%	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	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	Kana-nuudlisupp maitserohelisega (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid, toiduõli, söögisool, must pipar, till, petersell	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Värskekapsa-hakklisahautis	Valge peakapsas, mugulsibul, porgand, segahakkliha, vesi, till, söögisool, must pipar	175,00	197,00	7,56	14,20	7,95
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	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, sinepulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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 R 5%, vahukoor R 35%, maitsestatamata jogurt R 5%, suhkur, vanillisuhkur, mustikad, vesi, kartulitärklis	160,00	215,00	28,60	8,64	5,24
Lõunasöök kokku:				1177,45	129,03	52,27	39,91
Õhtusöök	Koorene lõhepasta köögiviljadega (G, L)	Pasta, lõhe, mugulsibul, toidukoor R 15%, 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
	Valge redise-kurgisalat punase sibulaga	Valge redis, kurk, punane sibul	100,00	65,50	7,14	3,35	0,39
	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:				992,20	119,02	41,69	33,18
Päev kokku:				3018,75	349,46	122,80	108,62

Sisekaitseakadeemia menüü

35. nädal 26.08.2025

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera speltapuder tšiiaseemnetega (G, L)	Spelta nisuhelbed, tšiiaseemned, vesi, piim R 2,5%, sool	400,00	373,00	49,90	10,70	14,70
	Moos keskmiselt, ise valmistatud (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	Või R 82%	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
	Kanamaksapasteet (L)	Kanamaks, kanaliha, sibul, porgand, või R 82%, rõõsk koor, söögisool, must pipar	30,00	37,80	1,53	2,28	2,64
	Tomativiliud (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 tilapiafilee ja brokoliga	Valge kala, kartul, porgand, mugulsibul, brokoli, toiduõli, söögisool, loorber, must pipar, vürtspipar, till	250,00	164,00	10,30	8,47	10,70
	Tex-Mex veisehakklihakaste	Veisehakkliha, purustatud tomat, tomatipasta, punased oad, mais, mugulsibul, küüslauk, porgand, toiduõli, paprikapulber, tšillipipar, köömned, kuivatatud pune, must pipar, söögisool, suhkur	175,00	159,00	8,19	10,50	6,70
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta, vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	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-apelsinisolat	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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:				1258,75	150,83	42,47	43,41
Õhtusöök	Lihapallid koorekastmes (G, L)	Segahakkliha (siga/veis), kanamuna, riivsai, mugulsibul, toiduõli, vesi, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, 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
	Kõrvitsa-apelsinisolat	Kõrvits, apelsin	100,00	85,30	3,50	0,10	0,72
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt R 5%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
Õhtusöök kokku:				858,90	111,44	25,21	29,23
Päev kokku:				2896,05	361,29	93,85	100,72

Sisekaitseakadeemia menüü

35. nädal 27.08.2025

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, piim R 3,5-4,2%, sool	400,00	590,00	86,30	17,60	20,40
	Moos keskmiselt, ise valmistatud (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	Või R 82%	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, 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 R 22%, vesi, söögisool, oregano, must pipar	250,00	230	10,4	14,1	13,9
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basiilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Koorene kanakaste peterselliga	Kanaliha, nisujahu, piim R 2,5%, toidukoor 15%, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	175,00	227,00	10,90	13,30	15,60
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Kõõgiviljasegu, 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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
Õhtusöök	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatamata jogurt R 5%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu, vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
	Lõunasöök kokku:			1306,05	125,63	59,34	58,69
Õhtusöök	Praetud pelmeenid (G)	Nisujahu, vesi, muna, segahakkliha, mugulsibul, vesi/puljong, söögisool, must pipar	200,00	542,00	54,40	25,00	22,80
	Külm koorekaste (L)	Hapukoor R 20%, söögisool, till, sinep, sidrunimahl	60,00	175,20	27,96	4,99	3,88
	Kaalika-porgandisalat	Porgand, kaalikas, toiduõli	100,00	59,90	5,72	3,15	0,82
	Kapsasalat tilliga	Kapsas, till, toiduõli	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	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:				1058,20	145,72	37,59	33,03
Päev kokku:				3433,45	405,98	134,59	135,80

Sisekaitseakadeemia menüü

35. nädal 28.08.2025

Neljäpäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera odrahelbepuder (G, L)	Täisteraodrahelbed, vesi, piim R 3,5-4,2%, sool	400,00	367,00	55,30	9,34	12,10
	Hapukoor (L)	Hapukoor R 20%	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Või (L)	Või R 82%	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
	Muna-ürdivõie (L, M)	Kanamuna, või R 82%, 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)	Hapukoor R 20%	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Paneeritud kala (G, PT)	Valge kala, nisujahu, kanamuna, riivsa, söögisool, sidrunikoor, must pipar	100,00	194,00	9,64	8,41	19,40
	Kartulipüree (L)	Kartul, piim R 2,5%, või R 82%, vesi, söögisool	220,00	200,00	31,40	5,56	5,22
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool	100,00	118,25	8,15	7,89	3,75
	Peedisalat (L)	Peet, hapukoor R 10%, 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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleaseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileiva- ja sepiikutoodete 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
	Riisivaht mustasõstrakisselliga (L)	Riis, piim R2,5%, vahukoor R35%, suhkur, sidrunikoor, vanillisuhkur, mustsõstar, kartulitärklis, vesi	160,00	280,00	49,30	7,41	3,59
Lõunasöök kokku:				1364,10	145,26	61,38	52,70
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)	Peet, hapukoor R 10%, majonees	100,00	54,90	6,55	1,97	1,64
	Hiina kapsa salat rohelistest 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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt R 5%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
Õhtusöök kokku:				805,70	100,58	30,58	30,43
Päev kokku:				2994,60	336,35	128,01	109,26

Sisekaitseakadeemia menüü

35. nädal 29.08.2025

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirshelbepuder (L)	Hirss, vesi, piim R 3,5-4,2% , sool	400,00	488,00	77,80	11,30	17,10
	Moos keskmiselt, ise valmistatud (VS)	Vaarikas, mustsõstar, punane sõstar, maasikas, mustikas, kirss, vesi, suhkur	50,00	55,70	12,10	0,26	0,42
	Või (L)	Või R 82%	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
	Ahjukana viilud (4 tk)	Kanaliha, sool, must pipar, toiduõli	40,00	62,90	0,02	2,78	9,46
	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:				930,50	126,61	28,24	38,21
Lõunasöök	Koorene kanasupp kollase karriga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, vesi, toidukoor R 15% , toiduõli, petersell, söögisool, must pipar	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Ragu sealihaga ja köögiviljadega	Sealiha, mugulsibul, varsseller , porgand, küüslauk, toiduõli, purustatud tomat, nisu jahu, toiduõli , vesi, söögisool, must pipar, kuivatatud pune	175,00	261,00	8,28	17,00	17,90
	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 rohelistest hernestega	Hinna kapsas, roheline hernes	100,00	28,40	3,16	0,22	2,28
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	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
Lõunasöök kokku:				1349,45	162,27	45,92	62,20
Õhtusöök	Kartuli-kanavorm tükimianiga	Kartul, kanaliha, mugulsibul, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, kuivatatud tükimian, petersell	350,00	262,00	39,90	5,29	12,00
	Tomati-kurgisalat hapukoorega (L)	Tomat, kurk, hapukoor R 10%, söögisool	100,00	57,30	2,69	4,43	1,24
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				589,30	94,49	10,73	23,01
Päev kokku:				2869,25	383,36	84,88	123,42
NÄDALA KESKMINNE KOKKU:				3 042,42	367,29	112,83	115,56

Üldinfo menüü kohta

Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köögipersonalilt

Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades 18-30-aastaste aktiivse eluviisiga meeste toitumisvajadusi

Joogivesi on igapäevaselt tasuta saadaval kogu päeva jooksul

Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankepingule. Erandolukorras, kus muudatus on vältimatu (nt ootamatu tooraine puudus), teavitatakse kooli esimesel võimalusel ning tagatakse toidu toiteväärtuslikkus ja mitmekesisus

Menüüs toodud toorsalati kogus on soovituslik miinimum, kuid õppur võib salatit võtta endale sobivas koguses

Tähtsused menüüs	
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatootesid (sh laktoosi)
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid
PT – portsjontoodet	VS – vähendatud suhkruga