

Sisekaitseakadeemia menüü

36. nädal 01.09.2025

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieliljapuder (G, L)	Viieliljahelbed, vesi, piim R 3,5-4,2%, sool	400,00	376,00	56,10	9,36	13,60
	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
	Juustuviil (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	Tomatiiviilud (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	Hakklihasupp porrulaugu ja sulatatud juustuga (L)	Segahakkliha (siga/veis), kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, toiduõli, sulatatud juust 14%, must pipar, söögisool, till	250,00	229,00	10,40	15,40	11,40
	Tomatine kanapada baklažaani ja paprikaga	Kanaliha, baklažaan, pastinaak, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, toiduõli, suhkur, must pipar, söögisool, kuivatatud basilik	175,00	156,00	14,90	4,29	12,30
	Kuskuss, keedetud (G)	Kuskuss, vesi, söögisool	200,00	242,00	54,40	1,44	8,26
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, melon, röstitud kõrvitsaseemned	100,00	81,90	5,25	5,38	1,85
	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, 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
	Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L)		38,00	129,58	7,60	9,50	3,42
Lõunasöök kokku:				1299,83	136,69	56,56	55,21
Õhtusöök	Mulgipuder sealihaga (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, söögisool	350,00	479,50	56,70	16,80	23,07
	Hapukoorekaste marineeritud kurgi ja sibulaga (L)	Hapukoore R 10%, marineeritud kurk, punane sibul	100,00	188,00	4,52	17,50	2,91
	Porgandi-melonisalat kõrvitsaseemnetega	Porgand, melon, röstitud kõrvitsaseemned	100,00	81,90	5,25	5,38	1,85
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	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:				1058,00	124,53	41,11	33,11
Päev kokku:				3215,43	366,11	127,19	125,56

Sisekaitseakadeemia menüü

36. nädal 02.09.2025

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, piim R 3,5-4,2%, sool	400,00	407,00	62,40	9,55	15,60
	Hapukoor	Hapukoor R 10%	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, päevalilleseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Kanalihasingiviil (4 tk)		24,00	23,20	0,48	0,53	4,08
	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, suhkru		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				806,20	99,05	29,36	31,04
Lõunasöök	Kodune seljanka (G)	Veiseliha, sealiha, keedusink, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	188,00	11,70	9,92	11,90
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Tikka Masala kastmes kanalihatükid (L)		175,00	106,00	7,34	4,57	8,32
	Taisterariis/riis, aurutatud		200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	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, 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
	Marja-mannavaht piimaga (G,L)	Marjad, nisumanna, suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	170,00	20,90	1,26	2,56
Lõunasöök kokku:				1272,75	139,28	41,71	48,99
Õhtusöök	Makaronid köögiviljade ja hakklihaga (G)	Makaronid, segahakkliha (siga/veis), mugulsibul, porgand, suvikõrvits, paprika, küüslauk, tomatipasta, söögisool, must pipar, petersell	350,00	411,00	58,20	9,48	20,20
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatud jogurt R 5%, 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
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, soolakurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatud jogurt R 5%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
Õhtusöök kokku:				863,20	137,25	18,74	32,37
Päev kokku:				2942,15	375,58	89,81	112,40

Sisekaitseakadeemia menüü

36. nädal 03.09.2025

Kolmapäev	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder kõrvitsaga (L)	Maisimanna, kõrvits, vesi, piim R 3,5-4,2% , sool	400,00	301,00	42,30	9,35	10,80
	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) (3 tk)		90,00	251,00	43,20	3,24	9,00
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealiha, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30,00	70,10	0,44	5,49	4,68
	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:				847,40	103,95	30,38	31,24
Lõunasöök	Kanasupp kookosjoogi ja riisiga	Kanaliha, porgand, mugulsibul, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, toiduõli, sidrunimahl, tšilli pipar, vesi, söögisool, petersell	250,00	242,00	13,80	15,80	8,84
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, hapukoor 10% , sinep , vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	139,00	5,26	10,10	6,66
	Ahjukartul	Kartul, toiduõli, söögisool	220,00	318,00	51,20	9,13	6,27
	Röstitud porgandid tüümianiga	Porgand, toiduõli, tüümian	100,00	60,20	7,54	2,24	0,73
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, soolakurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	Kaalika-õunasalat	Kaalikas, õun, sidrunimahl	100,00	38,20	7,35	0,07	0,78
	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
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Virsi jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt R 5% , virsik, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Lõunasöök kokku:				1217,75	131,58	55,52	40,27
Õhtusöök	Kirju pikkpoiss kanalihast (G)	Broilerihakkliha, porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna , riivsai , vesi, must pipar, söögisool, toiduõli	150,00	208,00	9,20	7,21	25,60
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu, toiduõli, piim R 2,5%, toidukoor R 15%, söögisool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Kapsa-virsikusalat	Peakapsas, virsik	100,00	32,10	5,13	0,18	1,44
	Peedi-hapukurgisalat	Keedupeet, soolakurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	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:				996,50	148,53	22,67	47,71
Päev kokku:				3061,65	384,06	108,56	119,21

Sisekaitseakadeemia menüü

36. nädal 04.09.2025

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljahelbed, vesi, piim R 2,5%, sool	400,00	591,00	74,50	19,60	22,60
	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, päevaliliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Ahjukalamääre värske tilliga	Ahjukala, toorjuust R 11%, till, sidrunikoor, majonees, söögisool, must pipar	30,00	78,80	0,98	7,17	2,56
	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:				1035,00	122,61	39,87	35,95
Lõunasöök	Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller, pastinaak, vesi, toidukoor R 15%, söögisool, peekon	250,00	180,00	14,50	10,30	5,71
	Koorene kalakaste sidruni ja tilliga (L)	Valge kala, nisujahu, toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till	175,00	249,00	10,70	16,50	14,30
	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	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, 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
	Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Lõunasöök kokku:				1046,45	104,52	48,91	42,87
Õhtusöök	Vürtsikas riisiroog hakkliha ja punaste ubadega	Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, vürtsköömned, tšillipipar, jahavatatud paprika, petersell	350,00	392,00	57,00	7,64	20,00
	Hapukoor, R 20% (L)	Hapukoor R 20%	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
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, seesamiseemned, toiduõli, sidrunimahl, sinep, mesi, söögisool, must pipar, õunaäädikas	100,00	106,00	5,79	6,87	3,60
	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:				845,80	121,43	23,88	32,54
Päev kokku:				2927,25	348,57	112,66	111,36

36. nädal 05.09.2025

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Riisipuder (G, L)	Riisihelbed, vesi, piim R 3,5-4,2% , sool	400,00	406,00	69,20	9,02	11,10
	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
	Avokaado-munamääre (L, M)	Avokaado, kanamuna , Kreeka jogurt R 4% , murulauk, sidrunikoor, sidrunimahl, must pipar, söögisool	30,00	50,90	0,42	4,50	1,82
	Tomativiiulud (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:				836,50	118,41	27,68	24,57
Lõunasöök	Tomati-läätsesupp veiselihaga	Veisehakkliha, kartul, läätsed, porgand, mugulsibul, küüslauk, purustatud tomat, sidrunimahl, vesi, kuivatatud pune, kuivatatud basilik, suhkur, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	341,00	32,10	15,80	15,30
	Sealiha strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, tomatipasta, hapukoor 20% , vesi, söögisool, must pipar	175,00	277,00	8,10	21,80	11,50
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	250,00	220,00	42,10	1,56	7,56
	Brokoli ja porgand seesamiseemnetega	Brokoli, porgand, seesamiseemned, toiduõli, sidrunimahl, sinep, mesi, söögisool, must pipar, õunaäädikas	100,00	106,00	5,79	6,87	3,60
	Peedi-piprajuuresalat (L)	Keedupeet, mädarõigas (piprajuur), õun, hapukoor R10% , õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Salatikaste	Õunamahla, 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
	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:				1438,55	147,79	67,88	51,84
Õhtusöök	Kartuli-vorsti panniroog praemunaga (G)	Kartul, keeduvorst , mugulsibul, kanamuna , toiduõli, söögisool, must pipar, till	300,00	421,00	37,40	23,00	14,90
	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 R10%, õunaäädikas, suhkur, söögisool	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				638,70	70,89	27,94	22,00
Päev kokku:				2913,75	337,08	123,49	98,41
NÄDALA KESKLINE KOKKU:				3 012,04	362,28	112,34	113,39
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalilt							
Menüü on koostatud tasakaalustatult, arvestades 18–30-aastaste aktiivse eluviisiga meeste toitumisvajadusi							
Joogivesi on igapäevaseks tasuta saadaval kogu päeva jooksul							
Menüü muudatused kooskõlastatakse kooliga vastavalt hankelepingule. 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							
Tähtsised menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatooteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsjontoode	VS – vähendatud suhkruga						