

Sisekaitseakadeemia menüü

37. nädal 08.09.2025

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Nisuhelbepuder (G, L)	Täisteranisuhelbed vesi, piim R 2,5%, sool	400,00	401,00	58,50	9,68	15,30
	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)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	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:				810,70	105,61	24,74	32,08
Lõunasöök	Frikadellisupp (G)	Segahakkliha (siga/veis), kanamuna, riivsa, kartul, porgand, mugulsibul, varsseller, vesi, toiduõli, must pipar, söögisool, till, petersell	250,00	202,00	12,90	11,00	11,90
	Burgundia stiilis lihapada köögiviljadega (G)	Veiseliha, porgand, mugulsibul, šampinjonid, mustsõstramahl, õunaäädikas, tomatipasta, nisujahu, küüslauk, loorber, tüümian, vesi, toiduõli, söögisool, või R 82%	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
	Rõstitud peet	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-õunasalat	Porgand, õun, õunamahl	100,00	55,40	7,51	2,12	0,36
	Punase kapsa salat virsikuga	Punana peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	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
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Jogurti-kamadessert marjakastmega (G, L)	Maitsestatata jogurt R 2,5-3%, vahukoor R 35%, suhkur, kamajahu (nisu, rukis, oder, kaer), vaarikas, maasikas, mustikas, vesi	160,00	211,00	20,70	11,30	4,94
Lõunasöök kokku:				1321,15	152,92	53,42	47,91
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	Punana peakapsas, virsik	100,00	33,40	5,57	0,17	1,41
	Hiina kapsa salat rohelistest 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
	Pirn		150,00	60,00	13,90	0,00	0,45
Õhtusöök kokku:				972,70	132,25	34,71	32,30
Päev kokku:				3104,55	390,78	112,87	112,29

Sisekaitseakadeemia menüü

37. nädal 09.09.2025

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Seitsmeviljapuder linaseemnetega (G, L)	Seitsmeviljahelbed, linaseemned, vesi, piim R 2,5%, sool	400,00	430,00	67,20	10,40	14,80
	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, päevalillseemned, 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
	Paprikaviil (4 tk)		40,00	10,70	1,64	0,08	0,40
	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
Hommikusöök kokku:				886,55	110,31	30,58	36,77
Lõunasöök	Kana-nuudlisupp (G)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, nuudlid, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell	250,00	199,00	17,90	8,75	11,10
	Sealihašnitsel (G, L)	Sealiha, kanamuna, nisujahu, riivsa, söögisool, must pipar	150,00	436,00	18,20	29,00	24,80
	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
	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
	Kõrvitsa-apelsinisolat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	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
	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:				1633,25	161,52	78,41	63,56
Õhtusöök	Hakk-kotletid koorekastmes (G, L, M)	Segahakkliha (siga/veis), kanamuna, riivsa, mugulsibul, piim R 2,5%, vesi, toiduõli, nisujahu, söögisool, must pipar	150,00	244,00	12,00	15,70	13,20
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kõrvitsa-apelsinisolat	Kõrvits, apelsin	100,00	22,30	3,95	0,10	0,75
	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)	Maitsestatata jogurt R 5%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
Õhtusöök kokku:				816,40	119,33	22,82	32,08
Päev kokku:				2648,65	298,75	109,97	106,74

Sisekaitseakadeemia menüü

37. nädal 10.09.2025

Kolmapäev	Koostisosad		Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder (G, L)	Maisimanna, vesi, piim R 2,5% , sool	400,00	358,00	54,20	9,99	11,90
	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	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 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)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				794,35	96,35	31,60	24,54
Lõunasöök	Värskekapsaborš veiselihaga (G)	Veiseliha, 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 (L)	Segahakkliha (siga/veis), mugulsibul, nisujahu , vesi, hapukoor R 20% , söögisool, must pipar, petersell	175,00	163,00	6,67	9,04	13,50
	Kartulitamp murulauguga	Kartul, või R 82% , vesi, söögisool, murulauk	220,00	258,00	28,00	14,30	3,54
	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, õunaaädikas, 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
	Metsamarja-kaerasmuuti (G)	Mustikas, pohl, jõhvikas, õunamahl 100% naturaalne, vesi, kaerahelbed , suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58
Lõunasöök kokku:				1222,74	114,06	64,36	44,19
Õhtusöök	Koorene kartuli-singivorm (L)	Kartul, mugulsibul, kanasink, toidukoor R 15% , vesi, söögisool, must pipar, petersell	350,00	453,00	39,30	23,80	18,80
	Tomatikaste	Tomatipüree, mugulsibul, küüslauk, õun, toiduõli, vesi, must pipar, söögisool, sinepipulber, kaneel, jahvatatud nelk, jahvatatud paprikapulber, suhkur	100,00	45,00	6,84	1,14	1,24
	Kapsa-kurgisalat tilliga	Valge peakapsas, kurk, till	100,00	51,30	4,14	3,19	0,88
	Punase oa salat porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	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
Õhtusöök kokku:				965,00	128,68	32,54	36,37
Päev kokku:				2982,09	339,09	128,50	105,09

Sisekaitseakadeemia menüü

37. nädal 11.09.2025

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, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Või (L)	Või R 82%	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalillseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	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:				919,00	93,67	44,92	28,29
Lõunasöök	Koorene kanasupp peterselliga (L)	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, kanapuljong, vesi, toidukoor R 15%, toiduõli, söögisool, must pipar, petersell	250,00	164,00	15,00	6,13	11,00
	Küpsetatud sealiha keefirimarinaadis (L, PT)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, keefir R 2,5%, sidrunimahl, sinep, 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, sinepipulber, 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 porrulauguga	Punane uba (keedetud), porrulauk	100,00	116,00	17,10	0,55	7,95
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, 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
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Kohupiima-küpsisemagustoit kirsimoosiga (G, L)	Maitsestatamata kohupiim R 5%, vahukoor R 35%, maitsestatamata jogurt R 5%, suhkur, vanillisuhkur, küpsis "Kalev" klassikaline, kirss	160,00	361,00	44,10	16,00	10,10
Lõunasöök kokku:				1529,05	155,90	62,54	77,78
Õhtusöök	Sealihakaste (L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu, hapukoor R 10%, 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
	Hiina kapsa salat redisega	Hiina kapsas, redis	100,00	19,40	2,67	0,18	1,10
	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 jogurt R 5%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	200,00	96,00	16,00	1,53	2,67
Õhtusöök kokku:				717,60	110,35	18,75	25,94
Päev kokku:				3165,65	359,91	126,21	132,01

37. nädal 12.09.2025

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Hirsihelbepuder (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	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 R 82%, röösk 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:				935,90	128,20	30,41	32,67
Lõunasöök	Guljašš-supp sealihaga	Sealiha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, paprika, toiduõli, tomatipasta, seapuljong, vesi, jahvatatud paprika, söögisool, must pipar, petersell	250,00	223,00	12,40	13,30	12,10
	Hapukoor, R 20% (L)		60,00	133,20	2,28	12,90	1,98
	Ühepajatoit kanalihaga	Valge peakapsas, porgand, kaalikas, mugulsibul, kanaliha, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, till	350,00	289,00	21,90	13,60	16,10
	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	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
Tere kokele vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)			40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Lõunasöök kokku:				1075,75	77,10	61,54	46,85
Õhtusöök	Tomatine pasta hakkliha ja maisiga (G)	Pasta , segahakkliha (siga/veis), 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 R 4-5%, maitsestamata jogurt 2,5-3% , söögisool, petersell	100,00	80,00	3,52	3,60	8,74
	Peedi-hapukurgisalat	Peet, hapukurk, till	100,00	35,60	5,80	0,20	1,47
	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:				1115,60	168,02	26,22	27,03
Päev kokku:				3127,25	373,32	118,17	106,55
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 005,63	352,37	119,14	112,53
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergeenide kohta küsi kõõgipersonaalt							
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							
Tähisid menüüs							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteide (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsiontoode	VS–vähendatud suhkruga						