

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
38. nädal 15.09.2025

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Vieviljapuder (G, L)	Vieviljahelbed, vesi, piim R 2.5%, sool	400,00	376,00	56,10	9,36	13,60
	Moos (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	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Juustuvili (2 tk) (L)		40,00	102,00	0,00	6,00	12,00
	Tomativiliid (4 tk)		60,00	13,10	2,10	0,18	0,36
	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,80	3,30
	Kohv, suhkrua		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		888,10	104,97	32,19	38,53
Lõunasöök	Hakklihasupp porrulaua ja sulatatud juustuga (L)	Segahakkliha (siga/veis), kartul, porgand, mugulsibul, porrulauk, paprika, vesi, toiduõli, sulatatud juust R 14%, söögisool, must pipar, petersell	250,00	247,00	14,90	15,90	10,10
	Tomatine kanapada paprikaga	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, suvikõrvits, paprika, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, kuivatatud basilik, toiduõli, söögisool, must pipar	175,00	177,00	17,20	6,92	9,68
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Porgandi-kapsasalat	Porgand, kapsas, toiduõli	100,00	54,70	5,12	2,85	0,88
	Kikerhernes küüslaua ja peterselliga	Kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli	100,00	159,00	13,40	5,66	7,80
	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
	Rukkleiva- 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	2,80	3,30
	Jeppi glasuurtud kohupiimadessert (L)		38,00	129,58	7,60	9,50	3,42
		Lõunasöök kokku:		1454,83	153,71	63,60	53,14
Õhtusöök	Muljipuder sealihaga (G)	Kartul, odrakruup, mugulsibul, sealih, 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	50,00	94,00	2,28	8,75	1,46
	Kikerhernes küüslaua ja peterselliga	Kikerhernes, küüslauk, söögisool, toiduõli	50,00	79,50	6,70	2,83	3,90
	Hilina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hilina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Rukkleib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
		Õhtusöök kokku:		1044,10	130,40	33,62	39,07
		Päev kokku:		3387,03	389,07	129,41	130,73

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
38. nädal 16.09.2025

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Tatrapuder	Tatrahelbed, vesi, plim R 3,5-4,2% , sool	400,00	407,00	62,40	9,55	15,60
	Hapukoor R 10%	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, päevalliseemned, seesamiseemned	10,00	61,20	0,15	5,34	2,55
	Rukkileib (G)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Kanalihasingivii (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, suhkruta		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		806,20	99,05	29,36	31,04
Lõunasöök	Juurviljapüreesupp krõbeda peekoniga (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, juurseller , pastinaak, peekon, vesi, toidukoor R 15% , söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	180,00	14,50	10,30	5,71
	Krutoonid (G)	Täisterasepik , toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Sinepine sealihakaste (G, L)	Sealiha, mugulsibul, toiduõli, nisujahu , vesi, sinep , 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
	Porgand, küpsetatud	Porgand, mesi , toiduõli, tüümian, söögisool	100,00	44,60	6,16	1,22	0,66
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, hapukoor R 10% , suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Hiina kapsa salat tomati ja kurgiga	Hiina kapsas, tomat, kurk	100,00	66,70	2,06	0,17	1,08
	Salatikaste	Õunamahlt, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahlt, sinepipulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, 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
	Virsi jogurt (L)	Maitsestatata jogurt R 5% , virsik, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
		Lõunasöök kokku:		1330,85	142,72	56,75	42,65
Õhtusöök	Pikkpoiss kanahakklihast (G, M, PT)	Kanahakkliha, riivsai , porgand, mugulsibul, paprika, kanamuna , toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	150,00	139,00	6,13	4,81	17,10
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta , vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Soe valge kaste (G, L)	Nisujahu , toiduõli, plim R 2,5% , toidukoor R 15% , söögisool	150,00	177,00	11,90	11,80	5,62
	Peedi-mädarõikasalat (L)	Keedupeet, õun, mädarõigas, hapukoor R 10% , suhkur, õunaäädikas	100,00	59,50	8,27	1,67	1,83
	Kaalika-mangosalat	Kaalikas, mango	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
	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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatata jogurt R 2,5-3% , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		1185,50	169,96	31,14	53,12
			Päev kokku:	3322,35	411,74	117,24	126,81

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
38. nädal 17.09.2025

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Mannapuder (G, L)	Nisumanna, vesi, pilim R 3,5-4,2%, sool	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)	Või R 82%	5,00	37,20	0,05	4,10	0,03
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevaliliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G) (3 tk)		90,00	251,00	43,20	3,24	9,00
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealih, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30,00	70,10	0,44	5,49	4,68
	Värske kurqi 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:		1113,75	142,73	38,75	39,12
Lõunasöök	Frikadellisupp (G)	Segahakkliha (siga/veis), kartul, porgand, mugulsibul, kanamuna, varsseller, riisval, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	202,00	12,90	11,00	11,90
	Ahjusküpsetatud broileri poolkoib BBQ marinaadis (2 tk)	Kana poolkoib, BBQ kaste (tomatipasta, suhkur, õunaäädikas, mesi, Worcesteri kaste, jahvatatud paprika, küüslauk, kuivatatud sibul, must pipar, söögisool, vesi)	200,00	307,00	5,18	11,10	46,40
	Täisterariis/riis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	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
	Lillkapsas, aurutatud		100,00	34,30	6,14	0,21	2,06
	Kaalika-mangosalat	Kaalikas, mango	100,00	40,40	7,46	0,17	1,00
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
	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
Õhtusöök	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Õuna-saiavorm piimaga (G, L, M)	Sai, õun, kanamuna, pilim R 2,5%, või R 82%, suhkur, kaneel	160,00	269,00	41,50	7,11	8,32
		Lõunasöök kokku:		1522,45	165,74	51,92	90,71
	Ahujkartulid sealihaga	Kartul, sealih, küüslauk, toiduõli, söögisool, must pipar	350,00	527,00	56,80	20,50	25,00
	Kodujuustu-tomatikaste (L)	Kodujuust R 5%, tomat, till, hapukoor R 10%, söögisool	100,00	84,10	2,86	4,01	8,94
	Valge redise-paprikasalat	Valge redis, paprika	100,00	20,50	3,14	0,12	0,84
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	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:				999,60	129,14	31,05	47,43
Päev kokku:				3635,80	437,60	121,72	177,26

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
38. nädal 18.09.2025

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 (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
	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
	Tomativiljud (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
Hommikusöök kokku:				968,35	118,41	35,71	33,07
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 basilik, söögisool, must pipar	175,00	118,00	7,19	6,69	5,88
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta, 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
	Porgandi-herne-porrulaugusalat	Porgand, roheline hernes, porrulauk, toiduõli	100,00	55,70	6,16	1,35	2,63
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, melon, punane sibul, spinat	100,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	Salatikaste	Õunamahh, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahh, 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
	Rukkleiva- ja sepikutoodete valik (G)		30,00	72,65	15,44	0,47	2,61
Lõunasöök kokku:	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Marja mannavahht (G)	Nisumanna, vesi, suhkur, marjad	160,00	135,00	30,00	0,34	1,98
				1282,05	150,26	46,50	53,76
Õhtusöök	Kanakaste seente ja peekoniga (G, L)	Kanaliha, peekon, šampinjonid, mugulsibul, küüslauk, nisuvalu, toiduõli, toidukoor R 15%, vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	205,00	6,28	15,00	11,20
	Täisteraniis/niis, aurutatud	Riis, vesi, toiduõli	200,00	324,00	64,60	2,54	8,52
	Hiina kapsa salat spinati, meloni ja punase sibulaga	Hiina kapsas, melon, punane sibul, spinat	100,00	19,00	2,48	0,19	1,25
	Keedupeet	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Rukkleib (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
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				998,40	147,86	27,80	38,24
Päev kokku:				3248,80	416,53	110,01	125,07

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü

38. nädal 19.09.2025

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 (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, päevalliseemned, seesamiseemned	15,00	91,70	0,22	8,01	3,83
	Mitmeviljasepik (G)		60,00	153,60	29,10	1,68	4,74
	Toorjuustu-ürdimääre (L)	Toorjuust R 14% , till, petersell, murulauk, küüslauk, sidrunimahl, sõõgisool, must pipar	30,00	49,90	1,25	3,99	2,23
	Marineeritud kurgi viilud (6 tk)		60,00	10,70	1,56	0,06	0,54
	Piim, R 2,5% (L)		250,00	4,65	0,00	0,05	0,30
	Kohv, suhkrua		250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
		Hommikusöök kokku:		810,45	113,48	27,17	23,44
Lõunasöök	Aasiapärase kalasupp riisnuudlite ja spinatiga	Valge kala , porgand, mugulsibul, küüslauk, ingver, brokoli, šampinjoniid, spinat, riisinuudid, punane karpista (sidrunhein, punane tsili, küüslauk, sool, kalangijuur, kaffiraimi koor, mugulsibul, koriander, kardemon), vesi, toiduõli, sõõgisool, must pipar, petersell	250,00	300,00	32,40	11,70	14,20
	Sealiha strooganov (G, L)	Sealiha, mugulsibul, küüslauk, hapukurk, toiduõli, nisujahu , tomatipasta, sinep , kohvikoor R 10% , vesi, sõõgisool, must pipar	175,00	220,00	8,00	14,80	13,20
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Ahjukõõgililjad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Keedupeet	Peet	100,00	40,80	6,90	0,20	1,60
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mai s, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Salatikaste	Õunamah, õunaädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalliseemned, 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	2,80	3,30
Kaneelisaiake (G, L, M)	Nisujahu , piim R 2,5% , või R 82% , suhkur, sõõgisool, kanamuna , vesi, pärm, kaneel, toiduõli	100,00	372,00	49,80	14,80	7,87	
		Lõunasöök kokku:		1516,75	166,41	64,46	56,89
Õhtusöök	Lõhetükid koorekastmes (G, L)	Lõhe , piim R 2,5% , nisujahu , toiduõli, toidukoor r 15% , sõõgisool, must pipar, till	175,00	337,00	9,37	23,10	2,70
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Kapsa-maisi-paprikasalat	Valge peakapsas, mai s, paprika	100,00	51,00	6,61	1,40	1,57
	Kodujuustusalat tilliga (L)	Maitsestatamata kodujuust R 5% , redis, kurk, till, sõõgisool, hapukoor R 20%	100,00	50,70	2,05	2,96	3,52
	Rukkileib (G)		60,00	169,80	39,60	1,26	4,20
	Keefir 2,5% (L)		150,00	82,50	6,68	3,81	5,37
	Maitsestatud jogurt (L)	Maitsestatamata jogurt R 2,5-3% , marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
		Õhtusöök kokku:		1033,00	121,11	38,76	49,71
		Päev kokku:		3360,20	400,99	130,39	130,04
		NÄDALA KESKMINE KOKKU:		3 390,83	411,19	121,75	137,98
Üldinfo menüü kohta							
Teavet menüüs sisalduvate allergenide kohta küsi köökipersonalt							
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 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 minimum, kuid õppur võib salatit võtta endale sobivas koguses							
Tähtsed märkused							
G – sisaldab gluteeni	L – sisaldab piimatoteid (sh laktoosi)						
M – sisaldab muna	P – sisaldab pähkleid						
PT – portsiontoode	VS-vähendatud suhkruga						