

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü

39. nädal 22.09.2025

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 (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
	Sealihasingivili (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	Porgandi-kartuli püreesupp (L)	Porgand, kartul, mugulsibul, vesi, toidukoor R 15%, või R 82%, söögisool, muskaatpähkel, valge pipar, petersell	250,00	149,00	16,00	7,45	2,72
	Krutoonid (G)	Täisterasepik, toiduõli, kuivatatud tüümian, kuivatatud oregano, kuivatatud basilik, küüslauk	30,00	76,90	14,50	0,84	2,37
	Koorekastmes sealihatükid praesibulaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, hapukoor R 20%, nisujahu, toiduõli, vesi, jahvatatud paprika, kuivatatud tüümian, loorber, söögisool, must pipar	175,00	324,00	5,89	24,40	19,60
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Brokoli, aurutatud		100,00	47,70	3,84	0,72	5,16
	Marineeritu peedi-õunasalat	Peet, õun, mugulsibul, õunaäädikas, suhkur, söögisool, toiduõli, must pipar, petersell	100,00	82,80	11,90	3,08	0,79
	Värskekapsa-porgandisalat	Valg epeakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, sool	100,00	43,30	6,09	1,15	0,87
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Jeppi glasuuritud kohupiimadessert (L)		38,00	129,58	7,60	9,50	3,42
Lõunasöök kokku:				1316,03	121,32	66,47	50,16
Õhtusöök	Kalafilee ürdises tomatikastmes (G, L)	Valge kalafilee, mugulsibul, tomatipüree, vesi, toiduõli, söögisool, kuivatatud tüümian, petersell, must pipar	175,00	82,70	5,08	2,04	10,60
	Pasta/täisterapasta (G)	Pasta, vesi, söögisool, õli	200,00	360,00	68,60	2,82	11,90
	Värskekapsa-porgandisalat	Valg epeakapsas, porgand, õunaäädikas, toiduõli, suhkur, sool	100,00	43,30	6,09	1,15	0,87
	Hliina kapsa-kurgi-paprikasalat	Hliina kapsas, kurk, paprika	100,00	14,80	1,75	0,10	1,13
	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
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				825,20	144,20	11,18	34,07
Päev kokku:				2990,33	366,93	106,49	119,76

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü

39. nädal 23.09.2025

Teisipäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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 (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) (2 viilu)		60,00	141,60	27,90	0,72	3,84
	Seamaksapasteet (L)	Seamaks, sealiha, mugulsibul, porgand, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar	30,00	70,10	0,44	5,49	4,68
	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:				810,70	97,93	29,39	30,13
Lõunasöök	Lillkapsasupp kanalihaga	Kanaliha, kartul, porgand, mugulsibul, seller, lillkapsas, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	166	10,7	9,25	9,33
	Böfstrooganov	Veiseliha, mugulsibul, tomatipüree, nisujahu, toiduõli, sinep, vesi, hapukoor R 20%, söögisool, must pipar, petersell	175,00	211,00	8,29	16,40	6,98
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, söögisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Peet, röstitud	Peet, toiduõli, tüümian	100,00	60,80	9,49	1,12	1,68
	Hiina kapsa-kurgi-paprikasalat	Hiina kapsas, kurk, paprika	100,00	14,80	1,75	0,10	1,13
	Šampinjonid peterselliga	Šampinjonid, toiduõli, söögisool, küüslauk, petersell, must pipar, söögisool	100,00	41,80	3,96	1,30	3,86
	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
Rosinakohupiim pähklitega (L, P)		Maitsestatud kohupiim R 0,5%, vahukoor R 35%, suhkur, vanillisuhkur, rosinad, maapähkel, sarapuupähkel, mandel	160,00	334,00	30,70	14,90	18,30
Lõunasöök kokku:				1290,75	116,49	63,18	58,29
Õhtusöök	Soe kartuli-köögiviljasalat (L, M)	Kartul, porgand, mugulsibul, paprika, suvikõrvits, roheline hernes, kanamuna, toiduõli, till, petersell, söögisool, must pipar, Kreeka jogurt R 7%, sidrunikoor, sinep, mesi	200,00	219,00	25,30	9,61	6,18
	Liharikas grillvorst		100,00	260,00	9,25	19,60	11,60
	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
	Šampinjonid peterselliga	Šampinjonid, toiduõli, söögisool, küüslauk, petersell, must pipar, söögisool	100,00	41,80	3,96	1,30	3,86
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, marineeritud kurk, punane mugulsibul, suhkur, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	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 R 2,5-3%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				1003,10	114,10	42,80	41,09
Päev kokku:				3104,55	328,52	135,37	129,51

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 24.09.2025

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 (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
	Juustuvii (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	Minestrone supp veiselihaga (G)	Veiseliha, porgand, kartul, pasta, suvikõrvits, aedoad, porrulauk, mugulsibul, küüslauk, tomatipasta, vesi, toiduõli, tüümian, pune, basilik	250,00	212,00	16,70	10,80	10,40
	Kodune pikkpoiss (G, L, M, PT)	Segahakkliha (siga/veis), kanamuna, mugulsibul, riivsa, piim R 2, 5%, vesi, söögisool, must pipar, toiduõli	100,00	262,00	5,02	19,50	16,30
	Külm jogurtkaste maitserohelisega (L)	Maitsestatam jogurt R 5%, till, roheline sibul, söögisool	100,00	56,70	4,78	2,66	3,39
	Riis köögiviljadega	Riis, porgand, hernes, mais, söögisool, toiduõli, vesi	200,00	273,00	44,30	7,09	5,39
	Köögiviljasegu, aurutatud	Porgand, brokoli, aeduba	100,00	42,20	5,16	0,44	2,76
	Grillsalat	Hiina kapsas, tomat, marineeritud kurk, punane mugulsibul, suhkur, toiduõli, sidrunimahl, söögisool, must pipar	100,00	25,50	3,19	0,65	1,09
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Crunchy Müsli batoon 1 tk. (G)		40,00	168,80	28,80	5,20	1,48
Lõunasöök kokku:				1409,45	137,72	66,85	55,64
Õhtusöök	Guljašš kanalihast (G)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, nisujahu, toiduõli, tomatipasta, vesi, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika	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
	Peedi-küüslaugusalat	Peet, küüslauk	100,00	41,80	7,00	0,20	1,71
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
	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:				869,50	120,17	29,57	29,41
Päev kokku:				3348,15	392,53	134,08	129,13

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 25.09.2025

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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)	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, 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
	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	Värskekapsaborš sealihaga	Värskekapsas, sealiha, porgand, mugulsibul, peet, kartul, tomatipasta, söögiäädikas 10%, toiduõli, söögisool, must pipar, suhkur, vesi	250,00	175,00	11,50	10,50	6,85
	Hapukoor, R 20% (L)	Hapukoor R 20%	30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Lõhevokk ananassi ja riisiga	Täistera riis, punane riis, riis, lõhe, porulauk, küüslauk, porgand, ananass, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar	350,00	481,00	68,20	12,70	19,10
	Suvikõrvits, röstitud	Suvikõrvits, toiduõli, söögisool	100,00	45,80	2,50	3,20	1,40
	Magushapu kaste	Õunamahl, tomatipasta, sidrunimahl, suhkur, sojakaste, vesi, maisitärklis, ingver, küüslauk	150,00	184,50	42,90	0,18	2,45
	Valge redise-porgandisalat	Valge redis, porgand, toiduõli	100,00	43,10	4,17	2,15	0,69
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	100,00	14,80	1,59	0,15	1,21
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber, söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Kakaopuding vahukoorega (L)	Piim R 2,5%, suhkur, kartulitärklis, kakaopulber, vahukoor R 35%	160,00	220,00	24,20	10,70	5,99
Lõunasöök kokku:				1533,45	177,60	65,13	49,72
Õhtusöök	Maksakaste porgandi ja tüümianiga (G, L)	Veisemaks, porgand, mugulsibul, küüslauk, toiduõli, nisujahu, vesi, toidukoor R 10%, või R 82%, petersell, tüümian, loorber	175,00	133,00	9,10	8,29	4,51
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Hiina kapsa salat tomati ja spinatiga	Hiina kapsas, tomat, spinat	150,00	22,20	2,39	0,23	1,82
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	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 2,5-3%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				767,40	117,16	19,92	29,15
Päev kokku:				3125,65	385,27	121,09	105,00

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
39. nädal 26.09.2025

Reede		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süivesikud, 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 (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
	Ahjukanaviilud (4 tk)	Kanaliha, sool, must pipar, toiduõli	40,00	62,90	0,02	2,78	9,46
	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:				930,50	126,61	28,24	38,21
Lõunasöök	Rassolnik kanalihaga (G)	Kanaliha, porgand, kartul, mugulsibul, hapukurk, vesi, odrakruup , sõõgisool, toiduõli, petersell	250,00	212,00	17,80	8,96	13,60
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,50	1,14	6,44	0,99
	Hakklihakaste šampinjoni ja peekoniga	Segahakkliha (siga/veis), peekon, šampinjonid, toiduõli, nisujuhu , vesi, toidukoor R 15% , sõõgisool, must pipar	175,00	198,00	6,63	14,50	10,10
	Tatar, keedetud	Tatar, vesi, sõõgisool	200,00	159,60	30,20	1,00	5,96
	Ahjukoogiviljad	Kaalikas, bataat, pastinaak, porgand, paprika, mugulsibul, toiduõli, rosmariin	100,00	70,60	11,10	1,45	1,44
	Marineeritud kurk		100,00	17,90	2,60	0,10	0,90
	Kapsa-maisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100,00	65,90	8,41	1,79	2,23
	Salatikaste	Õunamahl, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepipulber , sõõgisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemnesegu	Kõrvitsaseemned, päevalilleseemned, 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
	Metsamarja-kaerasmuuti (G)	Mustikas, pohl, jõhvikas, õunamahl 100% naturaalne, vesi, kaerahelbed , suhkur	160,00	144,00	29,00	1,30	2,58
Lõunasöök kokku:				1237,25	128,28	54,65	48,85
Õhtusöök	Wrap kana ja köögiviljadega (G, L)	Täistera tortilla , juust R 2%, majonees R 25%, kanaliha, porrulauk, tomat, punane peakapsas, suvikõrvits, toiduõli	350,00	525,00	49,60	22,12	28,10
	Kapsa-maisalat	Valge peakapsas, mais, toiduõli	100,00	65,90	8,41	1,79	2,23
	Kõrvitsa-melonisalat sidrunimahla ja basiilikuga	Kõrvits, melon, sidrunikoor, basiilik, toiduõli	100,00	21,90	3,04	0,56	0,60
	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
	Õun		150,00	72,10	16,40	0,00	0,00
Õhtusöök kokku:				937,20	123,73	29,54	40,50
Päev kokku:				3 104,95	378,61	112,42	127,55
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 134,72	370,37	121,89	122,19