

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
40. nädal 29.09.2025

Esmaspäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Viieviljapuder (G, L)	Viieviljajahelbed, vesi, piim R 3,5-4,2%, 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, 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
	Tomativillud (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 köögiviljadega	Segahakkliha (siga/veis), kartul, porgand, mugulsibul, paprika, pastinaak, rohelised herved toiduõli, must pipar, söögisool, till	250,00	183,00	12,50	9,06	11,40
	Kanapada Vahemere ürtidega (G)	Kanaliha, mugulsibul, küüslauk, porrulauk, kaalikas, toiduõli, vesi, nisujahu, must pipar, söögisool, basiilik, tüümian, rosmariin, majoraan	175,00	135,00	9,13	6,06	9,62
	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	20,00	122,40	0,29	10,68	5,10
	Rukkileiva- ja sepikeetodete 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:				1294,03	133,17	57,33	55,08
Õhtusöök	Mulgikapsad sealihaga (G)	Hapukapsas, odrakruup, mugulsibul, sealiha, toiduõli, vesi, suhkur, söögisool	350,00	448,00	48,10	18,10	19,10
	Kartul, aurutatud		220,00	160,00	34,10	0,22	4,18
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	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
	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:				1147,60	153,33	35,39	36,77
Päev kokku:				3299,23	391,39	122,24	129,10

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
40. nädal 30.09.2025

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 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
	Seemneseugu	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
	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, suhkruta			250,00	1,00	0,00	0,00	0,25
Hommikusöök kokku:				806,20	99,05	29,36	31,04
Lõunasöök	Kodune kalaseljanka (G)	Valge kala, lõhe, kartul, porgand, mugulsibul, marineeritud kurk, tomatipüree, toiduõli, vesi, söögisool, must pipar, petersell, till	250,00	154,00	10,30	7,12	11,20
	Hapukoor, R 20% (L)		30,00	66,60	1,14	6,45	0,99
	Magushapu kana seesamiseemnetega	Kanaliha, paprika, porgand, ananass, ananassimahl, tomatipasta, maisitärklis, sidrunimahl, seesamiseemned, toiduõli, küüslauk, ingver, suhkur, petersell, söögisool, must pipar	175,00	183,00	15,60	9,60	7,40
	Täisterariis/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
	Seemneseugu	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
Lõunasöök	Piim, R 2,5% (L)		150,00	57,80	5,30	2,60	3,30
	Mustsõstra-rukkivaht piimaga (G, L)	Mustad sõstrad, rukkijahu, suhkur, vesi, piim R2,5%	160,00	161,00	29,90	2,07	4,13
Lõunasöök kokku:				1367,95	155,29	50,09	51,49
Õhtusöök	Lasanje (siga/veis) (G, L)	Lasanje plaadid, segahakkliha (siga/veis), mugulsibul, porgand, juust R 25-26%, nisujahu, piim R 2,5% küüslauk, vesi tomatipasta, purustatud tomatid, söögisool, must pipar, petersell, basiilik, oregano	350,00	534,00	49,80	22,50	31,80
	Ürdi-jogurtikaste (L)	Maitsestatatud 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
	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)	Maitsestatatud jogurt R 2,5-3%, marjasegu (maasikas, vaarikas, mustsõstar), banaan	300,00	182,00	22,70	6,01	8,17
Õhtusöök kokku:				1154,70	142,23	40,05	54,84
Päev kokku:				3328,85	396,57	119,50	137,37

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
40. nädal 01.10.2025

Kolmapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Maisimannapuder kõrvitsaga (L)	Maisimanna, kõrvits, vesi, plim R 3,5-4,2% , sool	400,00	301,00	42,30	9,35	10,80
	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
	Seemneseegu	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
	Pim, 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	Kentucky kanasupp	Kanaliha, porrulauk, ingver, küüslauk, paprika, šampinjonid, riis, kookosjook, sojakaste , punane karripasta (sidrunhein, punane tsilli 19,5%, küüslauk, sool, kalganijuur, kaffirlaimi koor, sibul, võrtsid -koriandri seemned, kardemon), toiduõli, sidrunimahl, munanuudlid , vesi, söögisool, petersell	250,00	259,00	23,30	10,20	17,30
	Sealihakaste paprikaga (G, L)	Sealiha, mugulsibul, nisujahu , paprika, toiduõli, hapukoor 10% , vesi, söögisool, must pipar, petersell	175,00	12,70	5,88	12,70	8,87
	Ahjukartul köömnetega	Kartul, toiduõli, köömned, 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	Õunamah, õunaäädikas, toiduõli, sidrunimahl, sinepulber , söögisool, must pipar, petersell	10,00	49,90	0,37	5,36	0,04
	Seemneseegu	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
	Mango jogurt (L)	Maltsestamata jogurt R 5% , mango, suhkur, vanillisuhkur	150,00	118,50	18,00	3,00	4,95
Lõunasöök kokku:				1169,65	141,84	57,86	53,49
Õhtusöök	Veisehakk-kotlet porgandiga (G, L, M, PT)	Veisehakliha, porgand, mugulsibul, kanamuna, riivsai , vesi, plim R 2,5% , must pipar, söögisool, toiduõli	100,00	262,00	7,00	18,70	16,00
	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
	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
	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
	Banaan		150,00	154,00	34,80	0,46	1,82
Õhtusöök kokku:				1133,00	153,01	37,97	43,48
Päev kokku:				3150,05	398,80	126,20	128,20

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
40. nädal 02.10.2025

Neljapäev		Koostisosad	Kogus, g	Energia, kcal	Süsivesikud, g	Rasvad, g	Valgud, g
Hommikusöök	Täistera kolmeviljapuder (G, L)	Kolmeviljajahelbed, 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
	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	Rohelise herne püreesupp (L)	Kartul, porgand, mugulsibul, roheline hernes, porrulauk, vesi, toidukoor R 15%, söögisool, petersell	250,00	157,00	13,80	6,88	6,62
	Kalakaste sidruni ja ürtidega (G, L (L)	Valge kala, nisujahu, toiduõli, sidrunikoor, sidrunimahl, söögisool, must pipar, till, petersell	175,00	246,00	10,60	16,50	13,50
	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	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
	Tere kohuke vanilli ja šokolaadiglasuuriga (L)		40,00	134,00	10,80	7,60	5,60
Lõunasöök kokku:				1081,65	103,87	50,83	45,53
Õhtusöök	Pilaff hakkliha punaste ubadega	Riis, veisehakkliha, punased oad, mugulsibul, porgand, küüslauk, purustatud tomat, tomatipasta, vesi, toiduõli, söögisool, must pipar, jahvatatud paprika, petersell	350,00	437,00	56,30	14,70	15,50
	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
	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:				1059,30	134,11	39,23	38,91
Päev kokku:				3175,95	360,59	129,93	120,39

#VALUE!

Sisekaitseakadeemia menüü
40. nädal 03.10.2025

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, 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
	Tomativillud (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	Kalkunisupp aedviljadega	Kalkuniliha, kartul, porgand, mugulsibul, küüslauk, varseller , vesi, kuivatatud pune, kuivatatud tüümian, toiduõli, loorber, söögisool, must pipar, petersell	250,00	154,00	12,90	5,04	13,10
	Kurzeme strooganov (G, L)	Sealiha, peekon, mugulsibul, nisujahu , toiduõli, hapukurk, hapukoor 10% , vesi, söögisool, must pipar	175,00	179,00	5,62	13,90	7,40
	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	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
	Rukkkileiva- 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:				1214,75	126,25	54,56	48,09
Õhtusöök	Kala-kartuli-lillkapsa ahjuvorm juustuga (G, L)	Kartul, valge kala , lillkapsas, mugulsibul, nisujahu , piim R 2,5% , vahukoor R 35% , vesi, toiduõli, juust R 15% , söögisool, must pipar, till, petersell	350,00	350,00	35,20	14,40	18,70
	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:				567,70	68,69	19,34	25,80
Päev kokku:				2618,95	313,35	101,57	98,46
NÄDALA KESKMINE KOKKU:				3 114,60	372,14	119,89	122,70