

HOMMIKUSÖÖK

Toidu nimetus: viieviljahlbepuder mee ja mustikatega

Portsjoni kaal: 150 g// 120 g puder/ 10 g mesi/ 20 g marjad// jook 150 ml tee

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|--------|-------------------------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Viieviljahlbed | kg | | 0,030 | 0,030 | 1,200 | 1,200 | 10,93 | 0,33 kr |
| 2. | Vesi | l | | 0,050 | 0,050 | 2,000 | 2,000 | 0,00 | 0,00 kr |
| 3. | Piim (2,5%) | l | | 0,050 | 0,050 | 2,000 | 2,000 | 8,98 | 0,45 kr |
| 4. | Sool | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,016 | 0,016 | 3,31 | 0,00 kr |
| | Lisand pudrule | | | | | | | | |
| 5. | Mesi | kg | | 0,010 | 0,010 | 0,400 | 0,400 | 56,69 | 0,57 kr |
| 6. | Mustikad (värsked/külmutatud) | kg | 2 | 0,020 | 0,020 | 0,816 | 0,800 | 118,64 | 2,42 kr |
| | Jook | | | | | | | | |
| 7. | Vesi | l | | 0,150 | 0,150 | 6,000 | 6,000 | 0,00 | 0,00 kr |
| 8. | Piparmünditee | kg | | 0,001 | 0,001 | 0,040 | 0,040 | 180,40 | 0,18 kr |
| | Kokku: | | | 0,312 | 0,311 | 12,472 | 12,456 | | 3,95 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 4,66 kr |

Töö käik:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Kuumutada vesi ja piim pudrupotis keemiseni, lisada sool.
3. Lisada helbed keevale vee-piima segule, segada.
4. Keeta tasasel tulel aeg-ajalt segades 2–3 minutit.
5. Tõsta pott tulelt, segada, vajadusel maitsestada soolaga, katta kaanega.
6. Lasta 2–3 minutit kaane all haududa.

Serveerimine:

1. Tõsta sobiva kaaluga pudruportsjonid taldrikutele.
 2. Lisada pudrule mesi ja mustikad.
- Joogiks pakkuda menüüs olevat keefirit, piima vm.

Hommiüksöögi (puder, tee) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 170 kcal
2. Rasvad – 2 g
3. Valgud – 5 g
4. Süsivesikud – 32g



Viieviljahlbepuder mee ja mustikatega

Hommiüksöögi võileib, lisand

Toidu nimetus: täisteraleib värskel kurgiga

Portsjoni kaal: 60 g// lisand 50 g porgandikettad

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|--------|----------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Täisteraleib | kg | | 0,040 | 0,040 | 1,600 | 1,600 | 24,49 | 0,98 kr |
| 2. | Taluvõi (80%) | kg | | 0,005 | 0,005 | 0,200 | 0,200 | 83,05 | 0,42 kr |
| 3. | Kurk (värskel) | kg | 5 | 0,016 | 0,015 | 0,632 | 0,600 | 30,25 | 0,48 kr |
| | Lisand | | | 0,000 | | 0,000 | 0,000 | | 0,00 kr |
| 4. | Porgandikettad | kg | 20 | 0,063 | 0,050 | 2,500 | 2,000 | 4,75 | 0,30 kr |
| | Kokku: | | | 0,123 | 0,110 | 4,932 | 4,400 | | 2,17 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 2,56 kr |

Töö käik:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Pesta ja viilutada kurgid.
3. Katta leivaviilud võiga, lisada kurgiviilud.

Lisand:

pesta ja koorida porgandid, viilutada sobiva paksusega ketasteks. Porgandid võib lõigata ka kangideks, viiludeks vms.

Hommiüksöögi (võileib, porgand) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 150 kcal
2. Rasvad – 5 g
3. Valgud – 4 g
4. Süsivesikud – 22g



Täisteraleib värskel kurgiga

LÕUNASÖÖK

Pearoog

Toidu nimetus: hakklihakaste kartulipüreega

Portsjoni kaal: 250 g// 120 g hakklihakaste/ 130 g kartulipüree

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|---------------|---------------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Segahakkliha | kg | | 0,050 | 0,050 | 2,000 | 2,000 | 41,19 | 2,06 kr |
| 2. | Toiduõli | l | | 0,001 | 0,001 | 0,040 | 0,040 | 21,02 | 0,02 kr |
| 3. | Nisujahu | kg | | 0,004 | 0,004 | 0,160 | 0,160 | 6,61 | 0,03 kr |
| 4. | Mugulsibul | kg | 10 | 0,006 | 0,005 | 0,222 | 0,200 | 5,68 | 0,03 kr |
| 5. | Rõõsk koor (10%) | l | | 0,020 | 0,020 | 0,800 | 0,800 | 19,83 | 0,40 kr |
| 6. | Vesi | l | | 0,055 | 0,055 | 2,200 | 2,200 | 0,00 | 0,00 kr |
| 7. | Must peenpipar | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,012 | 0,012 | 67,71 | 0,02 kr |
| 8. | Sool | kg | | 0,001 | 0,001 | 0,020 | 0,020 | 3,31 | 0,00 kr |
| 9. | Maitseroheline | kg | 15 | 0,006 | 0,005 | 0,235 | 0,200 | 66,86 | 0,39 kr |
| | Kartulipüree | | | | | | | | |
| 10. | Kartul | kg | 20 | 0,125 | 0,100 | 5,000 | 4,000 | 4,15 | 0,52 kr |
| 11. | Mugulsibul | kg | 10 | 0,006 | 0,005 | 0,222 | 0,200 | 5,68 | 0,03 kr |
| 12. | Sool | kg | | 0,001 | 0,001 | 0,020 | 0,020 | 3,31 | 0,00 kr |
| 13. | Taluvõi (80%) | kg | | 0,005 | 0,005 | 0,200 | 0,200 | 83,05 | 0,42 kr |
| Kokku: | | | | 0,278 | 0,251 | 11,132 | 10,052 | | 3,92 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 4,62 kr |

Töö käik

Kartulipüree:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Pesta ja koorida kartulid.
3. Panna kartulid keevasse soolaga maitsestatud vette.
4. Keeta kartuleid valmimiseni, kurnata (osa keeduleent alles jätta).
5. Koorida sibulad ja hakkida hästi peeneks, lõigata või kuubikuteks.
6. Suruda kartulid tambiga puruks (või kasutada kutterit), lisada hakitud sibul ja võikuubikud.
7. Kloppida kartuliputru tambiga või segada kutteriga, lisada keeduleem, segada, maitsestada vajaduse korral soolaga.

Hakklihakaste:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Koorida sibulad ja hakkida peeneks.
3. Pruunistada hakkliha kergelt pannil, lisada maitseained ja hakitud sibul, veidi kuumutada.
4. Lisada hakklihale toiduõli ja nisujahu, segada ja kuumutada 2–3 minutit.
5. Lisada vesi ja rõõsk koor, segada.
6. Lasta keema tõusta, maitsestada soola ja hakitud maitserohelisega.

Serveerimine:

tõsta sobiva kaaluga püreeportsjonid praetaldrikutele, lisada hakklihakaste ning menüüs olev salat.

Lõunasöögi (hakklihakaste kartulipüreega) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 272 kcal
2. Rasvad – 15 g
3. Valgud – 18 g
4. Süsivesikud – 22 g



Hakklihakaste kartulipüreega

Lõunasöök: pearoa lisand

Toidu nimetus: köögiviljasalat apelsini ja kõrvitsaseemnetega

Portsjoni kaal: 60 g

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|---------------|-----------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Porgand | kg | 20 | 0,013 | 0,010 | 0,500 | 0,400 | 4,75 | 0,06 kr |
| 2. | Kõrvits | kg | 30 | 0,014 | 0,010 | 0,571 | 0,400 | 20,85 | 0,30 kr |
| 3. | Valge peakapsas | kg | 20 | 0,025 | 0,020 | 1,000 | 0,800 | 14,41 | 0,36 kr |
| 4. | Rosinad | kg | | 0,005 | 0,005 | 0,200 | 0,200 | 30,85 | 0,15 kr |
| 5. | Kõrvitsaseemned | kg | | 0,005 | 0,005 | 0,200 | 0,200 | 60,42 | 0,30 kr |
| 6. | Apelsin | kg | 30 | 0,014 | 0,010 | 0,571 | 0,400 | 13,31 | 0,19 kr |
| 7. | Toiduõli | l | | 0,002 | 0,002 | 0,080 | 0,080 | 21,02 | 0,04 kr |
| 8. | Sool | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,004 | 0,004 | 3,31 | 0,00 kr |
| 9. | Suhkur | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,008 | 0,008 | 10,51 | 0,00 kr |
| Kokku: | | | | 0,078 | 0,062 | 3,135 | 2,492 | | 1,41 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 1,66 kr |

Töö käik:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
 2. Pesta rosinad ja panna likku.
 3. Pesta köögiviljad ja apelsinid.
 4. Koorida porgandid, apelsinid ja kõrvits, eemaldada kõrvitsalt seemnekoda.
 5. Eemaldada kapsalt kannaoosa ja kuivanud lehed.
 6. Riivida porgandid ja kõrvits jämeda riiviga, tõsta suurde salatikaussi.
 7. Lõigata kapsas peenteks ribadeks, lisada kaussi.
 8. Tükeldada apelsinisektorid ühesuurusteks tükkideks, lisada köögiviljadele.
 9. Rõstida kõrvitsaseemneid kuumal rasvaineta pannil 10–20 sekundit (kuni hakkavad kergelt prõksuma).
 10. Lisada röstitud kõrvitsaseemned ja rosinad salatile.
 11. Lisada toiduõli, veidi soola ja suhkrut, segada, vajaduse korral maitsestada.
- Pakkuda salatit prae lisandina.

Lõunasöögi lisandi (köögiviljasalat) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 79 kcal
2. Rasvad – 4 g
3. Valgud – 3 g
4. Süsivesikud – 7 g

Lõunasöök: järelroog

Toidu nimetus: karamellkissell keedisega

Portsjoni kaal: 220 g// 210 g kissell/ 10 g keedis

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|--------|----------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Piim (2,5%) | l | | 0,160 | 0,160 | 6,400 | 6,400 | 8,98 | 1,44 kr |
| 2. | Vesi | l | | 0,030 | 0,030 | 1,200 | 1,200 | 0,00 | 0,00 kr |
| 3. | Suhkur | kg | | 0,015 | 0,015 | 0,600 | 0,600 | 10,51 | 0,16 kr |
| 4. | Sool | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,008 | 0,008 | 3,31 | 0,00 kr |
| 5. | Kartulijahu | kg | | 0,008 | 0,008 | 0,320 | 0,320 | 23,05 | 0,18 kr |
| | Lisand | | | | | | | | |
| 6. | Hapukas keedis | kg | | 0,010 | 0,010 | 0,400 | 0,400 | 57,63 | 0,58 kr |
| | Kokku: | | | 0,223 | 0,223 | 8,928 | 8,928 | | 2,36 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 2,78 kr |

Töö käik:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Panna osa suhkrust (umbes 1/3) paksupõhjalisse potti, kuumutada tumepruuniks muutumiseni.
3. Lisada kuum vesi, kuumutada segades, kuni karamell lahustub.
4. Lisada kuum piim, ülejäänud suhkur, veidi soola ja kuumutada keemiseni.
5. Lisada vähese külma veega segatud kartulijahu, kuumutada veidi (NB! Mitte keema lasta!).

Serveerimine:

1. Tõsta sobiva kaaluga kisselliportsjonid magustoidutaldrikutele, jahutada.
2. Lisada kissellile keedis.

Lõunasöögi järelroa (karamellkissell keedisega) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 293 kcal
2. Rasvad – 4 g
3. Valgud – 6 g
4. Süsivesikud – 34 g



Karamellkissell keedisega

ÕHTUSÖÖK

Toidu nimetus: köögivilja-pastasalat

Portsjoni kaal: 150 g// lisand 40 g leib// jook 150 ml mahl

Portsjonite arv kokku: 40

| Jrk nr | Toiduained | Ühik | Kao % | Retsepti kaal | | Valmistamise kaal | | Hind km-ta | |
|--------|--------------------|------|-------|---------------|--------|-------------------|--------------|--------------------|---------------|
| | | | | 1 bruto | 1 neto | x bruto | x neto | Ühiku hind | Retsepti hind |
| 1. | Porgand (keedetud) | kg | 20 | 0,013 | 0,010 | 0,500 | 0,400 | 4,75 | 0,06 kr |
| 2. | Kurk (värske) | kg | 5 | 0,021 | 0,020 | 0,842 | 0,800 | 30,25 | 0,64 kr |
| 3. | Hiina kapsas | kg | 20 | 0,025 | 0,020 | 1,000 | 0,800 | 17,46 | 0,44 kr |
| 4. | Õun | kg | 20 | 0,025 | 0,020 | 1,000 | 0,800 | 12,54 | 0,31 kr |
| 5. | Tomat | kg | 2 | 0,020 | 0,020 | 0,816 | 0,800 | 23,73 | 0,48 kr |
| 6. | Keedetud makaronid | kg | | 0,030 | 0,030 | 1,200 | 1,200 | 20,34 | 0,61 kr |
| 7. | Majonees (40%) | kg | | 0,010 | 0,010 | 0,400 | 0,400 | 18,73 | 0,19 kr |
| 8. | Hapukoor (20%) | kg | | 0,020 | 0,020 | 0,800 | 0,800 | 23,64 | 0,47 kr |
| 9. | Till (värske) | kg | 15 | 0,006 | 0,005 | 0,235 | 0,200 | 83,56 | 0,49 kr |
| 10. | Sool | kg | | 0,000 | 0,000 | 0,008 | 0,008 | 3,31 | 0,00 kr |
| | Lisand | | | | | | | | |
| 11. | Täisterarukkileib | kg | | 0,040 | 0,040 | 1,600 | 1,600 | 13,56 | 0,54 kr |
| | Jook | | | | | | | | |
| 12. | Ploomimahl | l | | 0,150 | 0,150 | 6,000 | 6,000 | 15,40 | 2,31 kr |
| | Kokku: | | | 0,360 | 0,345 | 14,402 | 13,808 | | 6,55 kr |
| | | | | | | | | Hind km-ga: | 7,72 kr |

Töö käik:

1. Kaaluda vajalikud toorained.
2. Pesta köögiviljad, koorida õunad ja eemaldada südamikud.
3. Tükeldada köögiviljad ja õunad ühesuurusteks kuubikuteks, till peeneks hakkida.
4. Segada majoneesist ja hapukoorest kaste, maitsestada soola ja hakitud värske tilliga.
5. Kallata kaste hakitud salatikomponentidele ja segada.

Serveerimine:

tõsta sobiva kaaluga salatiportsjonid taldrikule, kõrvale pakkuda leiba ja ploomimahla.

Õhtusöögi (köögivilja-pastasalat, leib, ploomimahl) toitumisalane teave:

1. Toiduenergia – 299 kcal
2. Rasvad – 9 g
3. Valgud – 6 g
4. Süsivesikud – 47 g



Köögivilja-pastasalat