

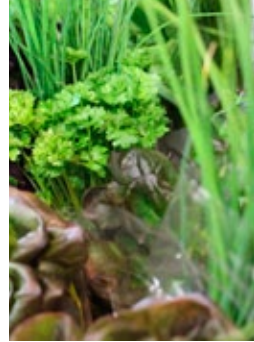


Aastaring aias

*Valik köögiviljatoite
Eesti parimalt koolisööklalt*

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI
ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA





Sissejuhatus

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Sealjuures peaks silmas pidama, et Eesti toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit toidupüramiidis puu- ja köögiviljade hulka kuuluvaks, vaid ta asub esimesel korrusel koos teiste tärkliiserikaste toitudega, nagu leib ja muud teraviljatooted.

Allikas: Tervise Arengu Instituut

Kohalike tootjate värskete töötlemata köögiviljade saadavus Eestis

	S Ü G I S			T A L V		
Saadavus	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanu ar	Veebruar
Kaalikas						
Punapeet						
Hernes						
Kapsas						
Porrulauk						
Redis						
Sibul						
Kurk						
Porgand						
Tomat						
Kartul						
Kõrvits						
Küüslauk						
Lillkapsas						
Till						
Rabarber						
Uba						
Petersell						
Lehtsalat						
Naeris						
Paprika						



Suurepärane koolitoit on valiku küsimus!

Tabasalu Ühisgümnaasium võitis 2012. aastal parima koolisöökla tiitli. Tee võiduni ei olnud kerge - paljud koolid tellivad *catering*-teenuse kogemustega toitlustusfirmadest. Olgugi, et Tabasalu koolgi oleks võinud toitlustuse mujalt tellida, otsustati teisiti - koolil on oma moodne ning funktsionaalne köök, kus valmivad hõrgud toidud.

Söögiajad nagu kodus

Tabasalu koolitoidu kõrgeast kvaliteedist räägib seegi, et kõik õpilased käivad söögivahetunnil oma kokkade roogi söömas, mida kahjuks paljude koolide kohta öelda ei saa. Mõnes koolis loobuvad lapsed ebameeldiva maitse või välimusega lõunast ning valivad puhvetist saiakese või burgeri. Tabasalu kooli teeb eriliseks seegi, et süüa pakutakse koolis lausa kolm korda päevas: hommik algab pudrugaga, et vara ärganud lapsed saaksid oma esimese söögikorra enne tunde kätte, lõunasöögi saab valida kahe erineva roa vahel, kus üks on riiklikult rahastatav ning teine tasuline, ja lisaks pakutakse õhtust ehk pikapäevasööki neile lastele, kes koolis kauem viibivad.

Viis peotäit puu- ja köögivilju iga päev

Tabasalu kooli menüüd iseloomustab väga rikkalik värskete puu- ja köögiviljade osakaal toitudes. Kahel korral nädalas pakutakse suppi ning kolmel korral praadi. Suppide juurde kuulub alati puuvili ning praadide juurde käib lausa kaks erinevat värsket salatit. Lisaks pingutavad kokad selle nimel, et näksiks oleks lastel võimalik valida värsket porgandit või kaalikat ning sügiseti, kui on õunahooaeg, jagatakse sedagi toidu juurde. Seega on tõesti võimalik laste menüüs ainuüksi koolitoiduga katta soovitatav viis peotäit puu- ja köögivilja päevas.

Loomulikult tekib küsimus – kuidas selline isuäratav menüü kooli rahakotile mõjub? Kokad on saavutatu üle õigusega uhked - lõuna puhul saavad nad hakkama riiklikult määratud 78 sendiga portsjoni eest. Hommikune puder maksab 45 senti, päevapraad 1,75 ning õhtune söök 70 senti. Nii selgub, et õpilastel on tõesti soodsam toituda tervislikult, kui osta magusaid või toitainevaeseid sööke kiirtoiduputkadest. Tõepoolest, burgeri- ja friikartulipuhvet kukkus selles koolis läbi, seegi omakorda kinnitab, et õpilased eelistavad head sööki, kui neile selline valik anda. Tabasalu Gümnaasiumi näite varal võiksid julge sammu tervisliku toitumise poole astuda



ka teised koolid.

Nädalane näidismenüü Tabasalu Ühisgümnaasiumis

Mulgikapsad sealiha ja keedukartuliga, kurgiviilud porruga, peedi-küüslaugu salat, moosisai, piim ja leib.

Värskekapsasupp hapukoorega, manna vaht õunamahlast, piim, puuvili, leib ja sepik.

Kanalihagrillvorstid makaronidega, värskekapsa kurgisalat, hapukoore-tomatikaste, puuvili, mangosmuuti, piim, leib ja sai.

Kalafrikadellisupp, ahjus küpsetatud õunad meekastmega, porgand, piim, leib ja sepik.

Kartulisalat viineritega, tomativiilud, marineeritud kurk, puuvili, morss, piim ja leib.

Näidismenüü ja retseptid: Liidia Maikina

Tabasalu
Ühisgümnaasiumi
retseptid

Sealiha köögiviljakastmega

	Bruto g	Neto g
Sealiha, abatükk	35	35
Sibul	6	5
Porgand	19	15
Toiduõli	5	5
Kaalikas	13	10
Küüslauk	4	3
Röösk koor 10%	3	3
Kastme paksendaja	0,2	0,2
Vesi	6	6
Sool, pipar		
Tooraine mass g		165
Kadu kuumtöötlusel %		21%
Väljatulek g		130

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
163,00	9,00	12,00	4,00

Valmistamine:

1. Puhasta liha vajadusel kelmetest või rasvast. Tükelda 1,5 x 1,5 cm kuubikuteks ja pruunista kuumas rasvaines.
2. Maitsesta soola -pipraga ja tõsta haudenõusse vähesse vedelikuga hauduma.
3. Lisa lihatükkidele väheses õlis kuumutatud tükeldatud sibul ja küüslauk.
4. Rösti ahjuplaadil pestud, kooritud, riivitud porgand ja kaalikas.
5. 10-15 min. enne valmimist lisa röstitud köögivilid.
6. Lisa röösk koor, maitsesta ja lase keema tõusta, vajadusel paksenda.

Säilimisaeg: kuni 90 minutit.
 Serveerimine: 60 °C juures.
 Toidu väljastamine köögist 65 °C.
 Maitse ja lõhn vastavad
 koostisainete maitsele ja lõhnale,
 omamata kõrvalmaitset või-lõhna.
 Keedusoola sisaldus maitse järgi
 madal.

Odrajahuvaht

Valmistamine:

1. Kuumuta vesi potis keemiseni.
2. Lisa suhkur ja mahl.
3. Lisa veega segatud odrajahu, keeda tasasel tulel 2-3 minutit.
4. Lase segul veidi jahtuda, vahusta soojana ja jahuta.
5. Tõsta sobiva kaaluga vahuportsjonid magustoidudrikutele.
6. Serveeri piimaga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi
10 kraadi juures.

Serveerimine: 10 °C juures.

Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
Odrajahu	83	83
Vesi	330	330
Hapu mahl (punane)	500	500
Suhkur	125	125
Piim		
Tooraine mass g		1038
Kadu kuumtöötlusel %		4
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energia kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
155,25	1,74	0,16	38,63

Lillkapsa-tomatisalat

	Bruto g	Neto g
Lillkapsas	426	200
Tomat	204	200
Kurk	204	200
Õun	171	150
Roheline hernes	109	100
Viinamari	104	100
Till		
Oliivõli	50	50
Suhkur	20	20
Sool, pipar Sidrunimahl		
Tooraine mass g		1000
Väljatulek g		996

Valmistamine:

Lillkapsaõitsikud keeda soolaga maitsestatatud vees, jahuta. Tomat lõika sektoriteks, kurk ja õun seibideks. Roheline hernes vala üle keeva veega, hoia viis minutit ja kurna. Viinamarjad lõika pooleks. Sega salati komponendid. Sidrunimahlale lisa sool, pipar, suhkur ja oliivõli.

Säilimisaeg: kuni 1-2 tundi.
Toidu väljastamine kõrgist 5 °C.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
41,17	1,04	0,21	6,14

Kukesupp

Valmistamine:

Keeda kanast puljong, kurna läbi peene sõela puhtasse anumasse. Puhasta porgand, porrusibul ja küüslauk. Viiluta porrulauk, haki küüslauk peeneks ja riivi porgand. Kuumuta maitseköögivilju kergelt oliivõlis ja vala peale kanapuljong. Lisa supile puhastatud ja tükeldatud kartul ja lillkapsas, samuti külmutatud herned. Keeda madalal kuumusel kuni kartul ja kapsas on peaaegu pehme. 10 minutit enne valmimist lisa supile loorberilehed ja maitseaineseegu. Keeda nuudlid eraldi pehmeks ja lisa supile keetmise lõpus koos tükeldatud kanalihaga. Viimistle maitse ja serveerimisel puista supi sisse seesamiseemned.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.
Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
Kana (nahata, toores)	200	200
Vesi	350	350
Kartul	308	200
Lillkapsas	106	50
Herned (külmutatud)	50	50
Porgand	125	100
Porru	78	60
Küüslauk	10	8
Oliivõli (Ekstra Virgin)	20	20
Nuudlid (täisteranisust)	80	80
Seesamiseemned	40	40
Loorberilehed	1	1
Maitseaineseegu		
Chimi Churri	5	5
Pipar		
Sool (meresool)		
Tooraine mass g		1164
Kadu kuumtöötlusel %		14
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
324,90	19,11	12,24	36,83

Sealihaguljass pisikeste aedviljadega

	Bruto g	Neto g
Sealiha	600	600
Mugulsibul	95	80
Paprika	133	100
Porgand	125	100
Brokkoli (külmutatud)	50	50
Läätsed (kuivatatud)	50	50
Oliivõli (Ekstra Virgin)	20	20
Vesi	200	200
Tomatipasta 20%	30	30
Maitseainesegu Paprikane	5	5
Hapukoor 20%	50	50
Pipar		
Sool		
Tooraine mass g		1285
Kadu kuumtöötusel %		22
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
167,64	14,01	9,88	6,48

Valmistamine:

Tükelda liha kuubikuteks ja pruunista kergelt kuival pannil või potis. Puhasta ja haki sibul ja paprika.
Puhasta ja riivi porgand.
Kuumuta sibulat, paprikat ja porgandit kergelt oliivõlis, lisa juurde tomatipasta ja lihakuubikud.
Kuumuta veel. Vala peale veidi keeva vett nii, et vedelik kataks vaevu liha-köögiviljasegu.
Lisa juurde peeneks hakitud brokkoli ja maitseainesegu, hauta madalal kuumusel kaane all 10-15 minutit. Keeda läätsed eraldi anumast täiesti pehmeks ja püreesta koos veega.
Lisa kastmele paksendi ja viimistle maitse soola ja pipraga.
Tõsta lihakaste tulelt ja sega sellele hulka hapukoor.
Serveeri koos kartuliköögiviljapüree ja värske salatiga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.
Toidu väljastamine kooğist 65 °C.

Punane kalasupp

Valmistamine:

Tükelda kala väiksemateks tükkideks. Maitsesta soola ja sidrunimahlaga. Peenesta küüslauk ja kuumuta kergelt õlis. Lisa tükeldatud kartul, köögivilja, puljongipulber, ürdid, suhkur ja vesi. Hauta 10 min. Lisa eelnevalt töödeldud (nahk eemaldada) ja tükeldatud tomat, kalatükid. Lase keema tõusta. Tõsta pliidilt ja jäta kaane alla järelvalmima mõneks minutiks. Kontrolli maitset ja serveeri.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.
Toidu väljastamine kookist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
Heigifilee	40	40
Sool		
Sidrunimahl		
Õli	4	4
Küüslauk	3	2
Porgand	18	15
Lillkapsas	19	14
Mugulsibul	12	10
Kartul	50	35
Tomat	30	24
Pune		
Basiilik		
Vesi	180	180
Kalapuljongipulber	3	3
Suhkur		
Till		
Tooraine mass g		327
Kadu kuumtöötusel %		23,55
Väljatulek g		250

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
140,52	9,25	5,97	13,39

Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega

	Bruto g	Neto g
Peet	850	680
Õun	360	315
Sidrun	20	18
Päevalilleseemned	20	20
Tooraine mass g		1033
Väljatulek g		1000

Valmistamine:

Puhasta ja riivi toores peet ja õun.
Maitsesta sidrunimahlaga.
Sega hulka päevalilleseemned.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.
Toidu väljastamine köögist 8-10 °C.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
30,93	0,92	0,65	6,06

Ahjus küpsetatud õunad meekastmega

Valmistamine:

Õuntel eemalda südamik ja täida õunad rosinate ja kaneeliga. Riivi martsipan jämedalt, sega sidrunimahlagaga ja pane rosinate peale. Küpseta õunu ahjus 200 °C juures 20-25 minutit. Kastme valmistamiseks sega potis mesi, suhkur ja koor. Keeda segu nõrgal kuumusel 25-30 minutit. Saadud kastmesse klopi või ja laste jahtuda. Serveeri õunu veidi jahtunult koos külma kastmega.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi. Serveerida värsket jõhvikaga ja mündilehega.

	Bruto g	Neto g
Või, R 80%-82%	10	10
Vahukoor, R 35% - 38%	90	90
Mesi	60	60
Sidrunimahl / Laimimahl, värsket	60	60
Martsipan	5	5
Kaneel	5	5
Rosinad	30	30
Suhkur	80	80
Õun	850	850
Tooraine mass g		1190
Kadu kuumtöötlusel %		16
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
205,50	0,91	6,77	36,45

Kartulipüree trio

	Bruto g	Neto g
Kartul	124	124
Porgand	51	40
Kaalikas	56	40
Piim 2,5%	20	20
Või 80%	8	8
Spinat	35	35
Jahu	5	5
Apelsinimahl	10	10
Sool		
Pipar		
Muskaat		
Tooraine mass g		282
Kadu kuumtöötusel %		0
Väljatulek g		282

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
260,06	6,34	7,74	43,96

Valmistamine:

Pese kaalikas ja porgand, keeda pehmeks.
 Koori kaalikas ja porgand, riivi peenikese riiviga.
 Keeda kartul ja tambu pudruks, lisa kuumutatud piim, maitsesta.
 Jaga kartulipuder kolmeks osaks.
 Ühele osale kartulipudrule lisa riivitud kaalikas, maitsesta.
 Teisele osale kartulipudrule lisa riivitud porgand, maitsesta apelsinimahla, muskaadi ja soolaga.
 Kolmandele osale kartulipudrule lisa püreeritud spinat ja maitsesta.
 Määri vorm või ja jahuga.
 Pane kartulimassid kihiti vormi: alumiseks kihiks pane kaalikaga täidis, keskmiseks kihiks spinatiga täidis, ülemiseks kihiks porgandiga täidis.
 Küpseta auruahjus umbes 15 minutit või vesivannil 180 °C juures 25 minutit.

Hernesupp sealiha ja aedviljadega

Valmistamine:

Leota herneid ja tange eelnevalt 8-10 tundi külmas vees eraldi anumates. Keeda lihast puljong, kurna ja tõsta liha jahtuma. Puhasta paprika, sibul ja küüslauk, haki peeneks. Koori kartulid ja porgandid ja tükelda kuubikuteks. Porgandid võib ka jämeda riiviga riivida. Haki peekon ribadeks ja kuumuta pannil koos hakitud sibula, küüslaugu, paprika ja riivitud porgandiga veidi aega. Lisa juurde lihapuljong, leotatud ja loputatud herved ja kruubid. Keeda 10-15 minutit ja lisa juurde tükeldatud kartulid ja brokkoliõisikud. 10 minutit enne valmimist lisa supile loorberilehed, maitseürdid (tuumian sobib väga hästi) ja tükeldatud sealiha. Viimistle maitse soola ja pipraga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.
Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
Sealiha	180	180
Herned (kuivatatud)	150	150
Paprika (roheline)	93	70
Brokkoli	70	70
Porgand	106	80
Peekon	25	25
Sibul (mugul)	54	45
Küüslauk	10	8
Kartul	214	150
Odrakruup	25	25
Vesi	400	400
Loorberilehed	1	1
Maitseroheline	5	5
Sool		
Pipar		
Tooraine mass g		1209
Kadu kuumtöötlusel %		17
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
298,01	19,63	7,42	37,23

Kirju kevadine salat

	Bruto g	Neto g
Hiinakapsas	688	500
Jääsalat	120	100
Õun (hapu)	143	100
Redis	318	200
Sibul (salati)	60	50
Muna	2 tk	80
Till, petersell		
Oliivõli		
Suhkur		
Sool		
Tooraine mass g		1030
Väljatulek g		1000

Valmistamine:

Pese salati komponendid.
Hiinakapsas rebi tükkideks, jääkapsas lõika ribadeks. Õunad koori, eemalda seemned ja lõika seibideks, redis ratasteks, sibul ribadeks.
Kastme komponendid segada omavahel.
Valmis juurviljad vala üle kastmega, kaunistada muna ja tilliga.

Säilimisaeg: 1-2 tundi.
Toidu väljastamine kõögist 5 °C.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
31,33	1,21	1,87	2,80

Ahju pannkook puuviljade ja mandlipuruga

Valmistamine:

Klopi piim, jahud, munad, sool ja suhkur vedelaks tainaks.
Kata kõrgemate äärtega ahjuvorm või -pann küpsetuspaberiga, nii et paber katab plaadi ääri.
Vala tainas ahjuplaadile.
Koori õunad ja banaanid, eemalda õuntelt südamikud, viiluta puuviljad ja lao tainale.
Raputa koogile suhkrut, kaneeli ja purustatud mandleid.
Küpseta 200-kraadises ahjus pool tundi.
Serveeri soojalt näiteks koos marjakastmega.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.

	Bruto g	Neto g
Piim 3,5%	350	350
Riisijahu	90	90
Odrajahu	90	90
Muna	2 tk	100
Õun	358	250
Banaan	250	150
Suhkur (rafineerimata)	30	30
Mandlid	20	20
Kaneelipulber		
Sool (meresool)		
Tooraine mass g		1080
Kadu kuumtöötlusel %		7
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
162,19	4,52	4,02	27,73

Ürdised ahjuköögiviljad

	Bruto g	Neto g
Peet	312	250
Kaalikas	321	250
Porgand	332	250
Kartul	800	560
Oliivõli (Ekstra Virgin)	30	30
Maitseainesegu		
Suvine Ürdisegu	5	5
Sool (meresool)		
Pipar		
Tooraine mass g		1345
Kadu kuumtöötusel %		26
Väljatulek g		1000

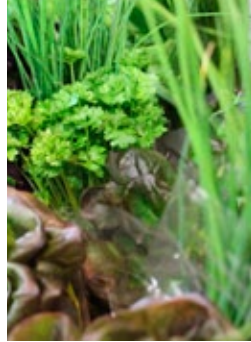
Valmistamine:

Koori ja tükelda juurviljad 1 cm jämedusteks kangideks (nagu friikartulid), asetka kaussi, lisa õli ja maitseainesegu, veidi soola (soola kogust võib muuta vastavalt maitsele). Sega läbi, jaota ühtlaselt ja ühe kihina küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 225 kraadi juures 15-20 minutit või kuni köögiviljad on küpsed (hea oleks, kui nad jäävad seest kergelt krõmpsuvaks). Suurepärase lisand kala- ja lihatoitudele või külma ürdikastmega iseseisvalt nautimiseks.

Säilimisaeg: kuni 90 minutit.
 Serveerimine: 60 °C juures.
 Toidu väljastamine köögist 65 °C.
 Keedusoola sisaldus maitse järgi madal.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
59,88	1,34	1,68	10,68





Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda
J. Vilmsi 53G, 10147 Tallinn
Telefon 600 9349, faks 600 9350
e-post: info@epkk.ee
www.epkk.ee