

Tervise Arengu Instituut

Tallinna Tehnikaülikooli toiduainete instituut

Menüüd ja retseptid lastele

Juhendmaterjal toitlustajale

Teine osa. Retseptid



Väljaandja: Tervise Arengu Instituut

Koostajad: Sirje Jaansoo, Tagli Pitsi

ISBN: 978-9985-9898-3-8

Tiraaž: 1800

Keeletoimetaja: Juhan Nurme

Kujundus: Puffet Invest

Trükk: Folger Art

Finantseeritud Tervise Arengu Instituudi poolt riikliku südame- ja veresoonehaiguste ennetamise programmi raames.

Toitumis- ja toidusoovitused, käesolev raamat „Retseptid ja menüüd lastele” ning toitumise analüüsi programm on kättesaadavad portaalil

www.terviseinfo.ee

SISUKORD

| | |
|---|-----|
| Selgituseks raamatu kasutajale | 4 |
| Vee ja toiduainete seos roa toitainelise koostise arvutamisel | 6 |
| Massi muutused toiduainete külmi- ja kuumtöötlusel | 6 |
| Roogade maitsestamisest | 12 |
| Roogade tehnoloogilised kaardid | 16 |
| 9-nädalases menüüs olevate roogade tehnoloogilised kaardid | 16 |
| Joogid | 16 |
| Küpsetised | 18 |
| Kastmed | 20 |
| Roogade lisandid | 23 |
| Magusroad | 28 |
| Munaroad | 42 |
| Põhiroad | 44 |
| Pasteedid ja võided | 73 |
| Pudrud | 75 |
| Salatid | 82 |
| Supid | 90 |
| Täiendavad tehnoloogilised kaardid | 102 |
| Joogid | 102 |
| Küpsetised | 103 |
| Roogade lisandid | 107 |
| Magusroad | 107 |
| Põhiroad | 114 |
| Pasteedid ja võided | 128 |
| Pudrud | 128 |
| Salatid | 129 |
| Supid | 135 |
| Innovaatilise menüü tehnoloogilised kaardid | 141 |
| Joogid | 141 |
| Küpsetised | 141 |
| Kastmed | 143 |
| Roogade lisandid | 144 |
| Magusroad | 145 |
| Põhiroad | 148 |
| Salatid | 152 |
| Supid | 154 |
| Retseptide loend | 155 |
| Kasutatud kirjandus | 159 |

SELGITUSEKS RAAMATU KASUTAJALE

Raamatu „Retseptid ja menüüd laste toitlustamiseks“ teise ossa on koondatud peamiselt roogade tehnoloogilised kaardid, kuid ka materjal kokkade töö hõlbustamiseks.

Kõik tehnoloogilised kaardid on nummerdatud ja liigitatud roagrupidesse. Kaardid on grupi sees tähestikulises järjekorras. Roa nimetuse ees olev kaardi number on toodud ka menüüs vastava roa järel sulgudes, hõlbustamaks õige retsepti leidmist.

Tehnoloogilisel kaardil on vajaliku tooraine ja roa valmistamise kirjelduse kõrval toodud ka roa **energia- ja olulisemate toitainete sisaldus** (lisanditeta) 100 grammis ning menüüdes kasutatud portsjonites, mis jällegi peaks lihtsustama toitlustaja tööd.

Lisaks 210-le 45 päeva menüü tehnoloogilisele kaardile on 81 tehnoloogilist kaarti, mida käesolevates menüüdes pole kasutatud, kuid mis võimaldavad kokkadel teha menüüs muudatusi olenevalt toorainega varustusest või selleks, et toitude valikut mitmekesistada. Innovaatilise menüü roogade tehnoloogilisi kaarte on 29.

Roogade tehnoloogiliste kaartide seas pole puuviljatee, keedetud lillkapsa, praetud singi ja ahjus küpsetatud kalapulkade kaarte. Raamatu autorid ei pidanud nende kohta kaartide koostamist vajalikuks. Täpsustuseks olgu öeldud, et

- puuviljatee on pakitee, mida saab valmistada kuumas vees
- lillkapsa keetmisel ei lisata rasvainet, arvestada tuleb vaid kül- ja kuumtöötluskadudega
- singi praadimisel on arvestatud 1000 g väljatuleku kohta umbes 30 g toiduõli (tegemist on keedusingiga, mille rasvasisaldus on 5%)
- ahjus küpsetud kalapulkadele pole lisatud rasva.

Retseptides on arvestatud puhtalt selle toiduõliga, riivsaia ja paneerimisjahuga, mis kuulub roa koostisse. Tegelikult jääb osa praerasvast pannile, osa paneerimissegust taldrikule jne. Seega tuleks toiduvalmistajatel tooraine tellimisel arvestada selliste kadudega, mida autorid roa õige toiteväärtuse leidmise seisukohalt ei saanud arvesse võtta.

Selgitused roogades kasutatud toiduainete kohta.

1. Piimatoodete rasvasisaldus:

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| • piim 2,5% | • maitsestatamata jogurt 2,5% |
| • keefir 2,5% | • kohupiim 0,1% |
| • pett 0,1% | • juust 24% |
| • hapukoor 20% | • toorjuust 14% |
| • rõõsk koor 10% | • sulatatud juust 22% |
| • vahukoor 35% | • või keskmiselt 80%. |
| • joogijogurt 1,5% | |

2. Roogades kasutatakse jahutatud veisehakkliha (andmebaasis rasvasus 7%). *

3. Kanaliha on nahata ja kondita broileriliha.

4. Supipuljong keedetakse veiselihast, supp serveeritakse koos lihaga.

5. Liharoad valmistatakse jahutatud veise või sea kondita abatükist (andmebaasis sealihaga rasvasus 20–21%, veiselihaga rasvasus 12% ja singi rasvasus 5%).

6. Kala tähendab roogades jahutatud heigi- või tursafileed. **

* Kui liha (ka hakk- ja linnuliha) saabub külmutatult, tuleb kohapeal määrata ülessulutamise kadu, rakendades õigeid sulatamisvõtteid (külmkapis temperatuuril +4...+5°C)

** Ka külmutatud kala ülessulutamisel tuleb kadu määrata kohapeal sõltuvalt pakendist ja ülessulutamise viisist

7. Köögiviljade kaonormid külmtöötusel:

- kartul 25% (kehtib 31. oktoobrini)
- sibul 16%
- porgand 20% (kehtib 1. jaanuarini)
- värske paprika 25%
- kaalikas 22%
- värske kurk 5%
- peet 20%
- värske tomat 15%
- valge peakapsas 20%
- kõrvits 30%

Ülejäänud harva kasutatavate köögiviljade kaonormid tuleb leida tabelist 31 lk 7 - 11.

8. Seente puhul on arvestatud segaseentega, mille kadu on keskmiselt 24%.

9. Mahl on 100%line, kui pole märgitud teisiti, ja seda võib lahjendada keedetud veega.

10. Söögikorra sees põhitoidu kõrvale pakutavad köögiviljalõigud on menüüs netokaalus.

11. Netokaalus on ka põhitoidu juurde pakutavad puuviljad ja marjad, v.a virsik, ploom, banaan, apelsin.

12. Muna massiks on arvestatud keskmiselt 50 g brutokaalus, menüüs on keedetud muna netokaalus.

13. Äädikas on 3%line söögiädikas.

Selleks, et teoreetilised arvutused iga roa energia- ja toitainesisalduse kohta oleksid võimalikult täpsed, pole arvesse võetud nn potikadu. Kõige enam annab see tunda ilmselt toorsalatite, vöiete ja kuumtöötusega magustoitade puhul, millega peaksid toiduvalmistajad arvestama.

Reaalelus tuleb ette olukordi, kus retseptis toodud toiduaine tuleb mingil põhjusel asendada teisega (tabel 30).

Tabel 30

Toiduainete asendussuhteid

| Toiduaine | Kogus g | Asendustoiduaine | Kogus g |
|----------------------|---------|------------------|---------|
| 1. Kanamuna, kooreta | 1 | Munapulber | 0,28 |
| 2. Kanamuna, kooreta | 1 | Munamelanž | 1 |
| 3. Peensuhkur | 1 | Tuhksuhkur | 1 |
| 4. Kartulitärklis | 1 | Maisitärklis | 1,5 |
| 5. Värske tomat | 1 | Tomatipüree | 0,46 |
| 6. Tomatipüree | 1 | Tomatipasta | 0,4 |
| 7. Värske presspärm | 1 | Kuivpärm | 0,25 |
| 8. Peensuhkur | 1 | Naturaalne mesi | 1,25 |
| 9. Želatiinipulber | 2-2,5 | Želatiinileht | 1 tk |

Pastatooted paisuvad keetmisel erinevalt. Retseptides on arvestatud, et keskmiselt paisuvad pastatooted 2,5 korda. Teistsuguse paisumise puhul tuleb teha parandused kas pastatootete netonormides või keedetud toodete väljatuleku kaalus.

Et vähendada küllastunud rasvhapete tarbimist ning suurendada küllastumata rasvhapete tarbimist, on pudruretseptides või asendatud toiduõliga, milleks võiks olla võimaitseiline rapsiõli.

Sõimerühmas peaks kasutama tavalist rukkileiba, sest täisteraleib koormab väikelaste seedetrakti liigselt kiudainetega. Kui sõimerühmas on alla kaheaastaseid lapsi, tuleb toidus mesi asendada suhkruga.

USAs tehtud epidemioloogiliste uuringute põhjal ei tohi alla kaheaastastele lastele mett anda, sest mesi võib sisaldada botulismitekitaja eoseid, millega väikelaste seedetrakt toime ei tule. Näpuotsatäis mett on põhjustanud imikutel botulismi tagajärjel surma.

Teravamaitseliste roogade (nt borš, seljanka, pilaff) valmistamisel sõimerühmale tuleks neid maitsestada mõõdukalt.

Kuna lasteaija- ja algkoolilapsed ei armasta toorsalateid, siis võiks salati komponendid anda neile kätte ilma kastmeta ja suurte tükkidena. Sel juhul tuleb kasutamata jäänud toiduõli lisada teistesse samal päeval valmistatud roogadesse (supid, hautised), et vältida rasvade vaegtarbimist.

VEE JA TOIDUAINETE SEOS ROA TOITAINELISE KOOSTISE ARVUTAMISEL

Selle raamatu kõikides tehnoloogilistes kaartides on roa väljatulek 1000 g. Tegelikult ei pruugi väljatulek alati olla täpselt 1000 g. See sõltub tootlustatavate laste arvust, aga ka sellest, kuidas kokk toitu valmistab. Kui ta keedab rooga kaaneta nõus väga ägedalt, siis on aurumiskadu suur ja roa väljatulek alla 1000 g; kui ta aga keedab rooga kaane all ja vaikselt, siis võib väljatulek olla hoopis suurem kui 1000 g.

Erinevusi väljatulekus põhjustavad ka kuumtötluse kestvus, toiduaine (roa) valmidusaste ja niiskussisaldus. Näiteks makarone, riisi ja köögivilju võib keeta poolpehmeks (*al dente*) või päris pehmeks. Sellest oleneb aga vee kogus, mida toiduaine seob, ja ka väljatuleku mass.

Väljatulekut muudab ka toiduainete ja vee ebatäpne mõõtmine.

Roa toitainelise koostise arvutamine *Micro-Nutrica* programmiga sõltub toiduainete ja vee suhtest. Autorid lähtusid roogade toitainesisalduse arvutamisel täpselt retseptides toodud suhetest.

Kui tegelik roa väljatulek on suurem kui 1000 g, siis on roa energia- ja toitainesisaldus väiksem kui arvutustes. Kui reaalne väljatulek on väikesem kui 1000 g, siis on energia- ja toitainesisaldus suurem kui arvutustes.

Kui kokal on riisipudru väljatulek 1000 g asemel 1100 g, siis piitlikult öeldes on roog ettenähtust lahjem. Serveerides lapsele 200 g putru, ei saa laps portsjonist mitte 264 kcal, vaid 240 kcal. Seega tuleks sellise väljatuleku puhul kas vähendada kasutatava vedeliku kogust, et väljatulek oleks 1000 g, või serveerida lapsele 200 g pudru asemel hoopis 220 g, et laps saaks vajaliku toiduenergia kätte.

MASSI MUUTUSED TOIDUAINETE KÜLM- JA KUUMTÖÖTLUSEL

Toiduainete massi mõõtmisel kasutatakse kahte mõistet: brutokaal ja netokaal.

Brutokaal (kogu kaal) – toiduaine mass enne kasutamist, nt koorega apelsin, koorimata porgand, kuid ka konservköögivilja (puuvili) purgis koos vedelikuga.

Netokaal (puhaskaal) – toiduaine mass puhtal kujul (kooritult, puuviljad ilma südamikuga ja seemneteta, konserv ilma konserve- delikuta) nii, nagu toiduainet kasutatakse toiduks või roa valmistamiseks.

Mõne toiduaine puhul võrdub brutokaal netokaaluga, nt tangained, jahu, pastatooted.

Külm- ja kuumtötluskadu (K_1) väljendatakse protsentides brutokaalust

$$B - K_1 = N$$

kus

B – brutokaal = 100%

K_1 – külm- ja kuumtötluskadu

N – netokaal = 100% – %_{külm}

%_{külm} – külm- ja kuumtötluskadu protsentides, mis leitakse vastavast tabelist.

$$B = \frac{N \times 100}{100 - \%_{\text{külm}}}$$

Analoogiline seos valitseb ka netokaalu ja valmistootes kaalu vahel.

Kuum- ja külm- ja kuumtötluskadu (K_2) väljendatakse protsentides netokaalust

$$N - K_2 = V$$

kus

N – netokaal = 100%

K_2 – kuum- ja külm- ja kuumtötluskadu

V – valmistootes kaal = 100% – %_{kuum}

%_{kuum} – kuum- ja külm- ja kuumtötluskadu protsentides, mis leitakse tabelist.

$$N = \frac{V \times 100}{100 - \%_{\text{kuum}}}$$

Tabel 31
Toiduainete massi muutumine töötlemisel (1)

| Toiduaine | Brutokaal g | Kadu külmtöötlusel % | Netokaal g | Kadu kuumtöötlusel % | Valmistoidu kogus g |
|----------------------------------|-------------|----------------------|------------|----------------------|---------------------|
| Köögiviljad | | | | | |
| Värske kartul 1. septembrini | 125 | 20 | 100 | | |
| 1. september – 31. oktoober | 133 | 25 | 100 | | |
| 1. november – 31. detsember | 143 | 30 | 100 | | |
| 1. jaanuar – 28. veebruar | 154 | 35 | 100 | | |
| 1. märtsist | 167 | 40 | 100 | | |
| Kooritult keedetud kartul | | | | | |
| 1. september – 31. oktoober | 137 | 25 | 103 | 3 | 100 |
| 1. november – 31. detsember | 147 | 30 | 103 | 3 | 100 |
| 1. jaanuar – 28. veebruar | 158 | 35 | 103 | 3 | 100 |
| 1. märtsist | 172 | 40 | 103 | 3 | 100 |
| Toorelt praetud kartul | | | | | |
| 1. september– 31. oktoober | 193 | 25 | 145 | 31 | 100 |
| 1. november – 31. detsember | 207 | 30 | 145 | 31 | 100 |
| 1. jaanuar – 28. veebruar | 223 | 35 | 145 | 31 | 100 |
| 1. märtsist | 242 | 40 | 145 | 31 | 100 |
| Friikartul kangidena | | | | | |
| 1. september – 31. oktoober | 267 | 25 | 200 | 50 | 100 |
| 1. november – 31. detsember | 286 | 30 | 200 | 50 | 100 |
| 1. jaanuar – 28. veebruar | 308 | 35 | 200 | 50 | 100 |
| 1. märtsist | 333 | 40 | 200 | 50 | 100 |
| Valge peakapsas | | | | | |
| toorelt | 125 | 20 | 100 | | 100 |
| keedetud suurte tükkidena | 136 | 20 | 109 | 8 | 100 |
| hautatult | 159 | 20 | 127 | 21 | 100 |
| praetud täidiste jaoks | 166 | 20 | 133 | 25 | 100 |
| Nuikapsas keedetult | 171 | 35 | 111 | 10 | 100 |
| Lillkapsas keedetult | 213 | 48 | 111 | 10 | 100 |
| Hapukapsas hautatult | 169 | 30 | 118 | 15 | 100 |
| Kabatšokk viiludena praetult | 193 | 20 | 154 | 35 | 100 |
| Sibul | | | | | |
| toores | 119 | 16 | 100 | | 100 |
| rasvas kuumutatud (passeeritud) | 161 | 16 | 135 | 26 | 100 |
| praetud lisandiks põhiroogadele | 238 | 16 | 200 | 50 | 100 |
| friisibul rõngastena | 350 | 16 | 294 | 66 | 100 |

Tabel 31
Toiduainete massi muutumine töötlemisel (2)

| Toiduaine | Brutokaal g | Kadu külm- töötlusel % | Netokaal (g) | Kadu kuum- töötlusel % | Valmistoidu kogus g |
|--|-------------|---------------------------|--------------|---------------------------|------------------------|
| Roheline sibul toorelt | 125 | 20 | 100 | | 100 |
| Porrulauk | | | | | |
| keedetult | 138 | 24 | 105 | 5 | 100 |
| rasvas läbikuumutatult | 220 | 24 | 167 | 40 | 100 |
| Porgand | | | | | |
| toorelt, kuni 1. jaanuar | 125 | 20 | 100 | | 100 |
| toorelt, alates 1. jaanuarist | 133 | 25 | 100 | | 100 |
| keedetult, puhastatult, kuni 1. jaanuar | 126 | 20 | 101 | 0,5 | 100 |
| keedetult, puhastatult, alates 1. jaanuarist | 135 | 25 | 101 | 0,5 | 100 |
| keedetud koorega, kuni 1. jaanuar | 101 | | 101 | 0,5 | 100 |
| keedetud koorega, alates 1. jaanuarist | 101 | | 101 | 0,5 | 100 |
| rasvas kuumutatult, kuni 1. jaanuar | 184 | 20 | 147 | 32 | 100 |
| rasvas kuumutatult, alates 1. jaanuarist | 196 | 25 | 147 | 32 | 100 |
| Kaalikas | | | | | |
| toorelt | 128 | 22 | 100 | | 100 |
| keedetult | 140 | 22 | 109 | 8 | 100 |
| hautatult | 167 | 22 | 130 | 23 | 100 |
| Kasvuhoone kurk | 102 | 2 | | | 100 |
| Avamaa kurk | 105 | 5 | | | 100 |
| Avamaa kurk, kooritult | 125 | 20 | | | 100 |
| Soolakurk, koorimata | 111 | 10 | | | 100 |
| Soolakurk, kooritult | 125 | 20 | | | 100 |
| Marineeritud kurk purgis | 182 | 45* | 100 | | 100 |
| Paprika | | | | | |
| toorelt | 133 | 25 | 100 | | 100 |
| rasvas kuumutatult | 171 | 25 | 128 | 22 | 100 |
| marineeritult purkides | 200 | 50* | 100 | | 100 |
| Roheline hernes, konserveeritult | 154 | 35* | 100 | | 100 |
| Roheline hernes, külmutatud, keedetult | 109 | | 109 | 8 | 100 |
| Peet | | | | | |
| värske, kuni 1. jaanuar | 125 | 20 | 100 | | 100 |
| värske, alates 1. jaanuarist | 133 | 25 | 100 | | 100 |
| keedetud tervelt koorega, pärast puhastatud | | | | | |
| kuni 1. jaanuar | 128 | | 128 | 2+20** | 100 |
| alates 1. jaanuarist | 136 | | 136 | 2+25** | 100 |

* Kadu konserveerimisvedeliku arvelt

** Esimene number näitab kuumtöötluskadu, teine kadu koorimisel

Tabel 31
Toiduainete massi muutumine töötlemisel (3)

| Toiduaine | Brutokaal g | Kadu külm- töötlusel % | Netokaal g | Kadu kuum- töötlusel % | Valmistoidu kogus g |
|--|-------------|---------------------------|------------|---------------------------|------------------------|
| Peet, marineeritult purkides | 182 | 45* | 100 | | 100 |
| Tomat | | | | | |
| värske, kasvuhoonest | 102 | 2 | 100 | | 100 |
| värske, avamaalt | 118 | 15 | 100 | | 100 |
| konserveeritult | 200 | 50* | 100 | | 100 |
| Rabarber | 133 | 25 | 100 | | 100 |
| Redis | 159 | 37 | 100 | | 100 |
| Naeris | | | | | |
| värskelt | 133 | 25 | 100 | | 100 |
| keedetult | 145 | 25 | 109 | 8 | 100 |
| Mustrõigas | 143 | 30 | 100 | | 100 |
| Mädarõigas | 156 | 36 | 100 | | 100 |
| Kõrvits | | | | | |
| keedetult | 171 | 30 | 120 | 17 | 100 |
| praetult | 183 | 30 | 128 | 22 | 100 |
| marineeritult purkides | 200 | 50* | 100 | | 100 |
| Juurseller | 147 | 32 | 100 | | 100 |
| Petersell, roheline leht | 135 | 26 | 100 | | 100 |
| Till | 135 | 26 | 100 | | 100 |
| Küüslauk | 128 | 22 | 100 | | 100 |
| Puuviljad, marjad | | | | | |
| Aprikoosid | 116 | 14 | 100 | | 100 |
| Ananass | 182 | 45 | 100 | | 100 |
| Apelsinid | 149 | 33 | 100 | | 100 |
| Banaanid | 167 | 40 | 100 | | 100 |
| Viinamarjad | 104 | 4 | 100 | | 100 |
| Pirnid | 111 | 10 | 100 | | 100 |
| Õunad | | | | | |
| värsked, seemnekoda eemaldatud | 114 | 12 | 100 | | 100 |
| keedetud või küpsetatud | 142 | 12 | 125 | 20 | 100 |
| värsked, seemnekoda eemaldatud ja kooritud | 143 | 30 | 100 | | 100 |
| seemnekoda eemaldatud, kooritud, keedetud | 179 | 30 | 125 | 20 | 100 |
| marineeritud | 182 | 45* | 100 | | 100 |
| Melon | 156 | 36 | 100 | | 100 |
| Maasikad | 118 | 15 | 100 | | 100 |
| Jõhvikad | 105 | 5 | 100 | | 100 |
| Sidrunid, koorimata | 111 | 10 | 100 | | 100 |
| Sidrunid, kooritud | 164 | 39 | 100 | | 100 |
| Ploomid | 111 | 10 | 100 | | 100 |
| Virsikud | 111 | 10 | 100 | | 100 |

* Kadu konserveerimisvedeliku arvelt

Tabel 31
Toiduainete massi muutumine töötlemisel (4)

| Toiduaine | Brutokaal g | Kadu külm- töötlusel % | Netokaal g | Kadu kuum- töötlusel % | Valmistoidu kogus g |
|--|-------------|---------------------------|------------|---------------------------|------------------------|
| Liha ja lihatooted | | | | | |
| Veiseliha | | | | | |
| suured tükid, keedetud | 219 | | 161 | 38 | 100 |
| suured tükid, hautatud | 227 | | 167 | 40 | 100 |
| suured tükid, praetud | 209 | | 154 | 35 | 100 |
| portsjontükid, hautatud | 227 | | 167 | 40 | 100 |
| portsjontükid, praetud naturaalselt | 216 | | 159 | 37 | 100 |
| portsjontükid, praetud, paneeritult | 194 | | 143/171* | 27 | 125 |
| väikesed tükid, hautatud | 216 | | 159 | 37 | 100 |
| väikesed tükid, praetud | 216 | | 159 | 37 | 100 |
| Lambaliha | | | | | |
| suured tükid, keedetud | 218 | | 156 | 36 | 100 |
| suured tükid, hautatud | 222 | | 159 | 37 | 100 |
| suured tükid, praetud | 222 | | 159 | 37 | 100 |
| portsjontükid, hautatud | 222 | | 159 | 37 | 100 |
| portsjontükid, praetud, naturaalselt | 222 | | 159 | 37 | 100 |
| portsjontükid kondiga, praetud, naturaalselt | 222 | | 159+12** | 37 | 100+12** |
| väikesed tükid, kondita, hautatud | 200 | | 143 | 30 | 100 |
| väikesed tükid, kondiga, hautatud | 144 | | 129 | 30 | 90 |
| Sealiha | | | | | |
| suured tükid, keedetud | 196 | | 167 | 40 | 100 |
| suured tükid, hautatud | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| suured tükid, praetud | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| portsjontükid, hautatud | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| portsjontükid, praetud, naturaalselt | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| portsjontükid, praetud, paneeritult | 168 | | 143/171* | 27 | 125 |
| väikesed tükid, hautatud | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| väikesed tükid, praetud | 173 | | 147 | 32 | 100 |
| Subproduktid | | | | | |
| Veise neerud, keedetud | 242 | 14 | 208 | 52 | 100 |
| praetud | 242 | 14 | 208 | 52 | 100 |
| Veise keel, keedetud | 159 | | 159 | 27+14*** | 100 |
| Veise maks (jahutatud), hautatud | 149 | 7 | 139 | 28 | 100 |
| (jahutatud), praetud | 149 | 7 | 139 | 28 | 100 |

* 143/171 – lugejas on naturaalse portsjontüki kaal, nimetajas paneeritud toote kaal

** Kondi kaal

*** Kadu keelt naha eemaldamisel peale keetmist

Tabel 31
Toiduainete massi muutumine töötlemisel (5)

| Toiduaine | Brutokaal g | Kadu külm- töötlemisel % | Netokaal g | Kadu kuum- töötlemisel % | Valmistoidu kogus g |
|---|-------------|-----------------------------|------------|-----------------------------|------------------------|
| Kala ja kalatooted | | | | | |
| Lest, portsjontükid luude ja nahaga | | | | | |
| keedetud | 139 | 10 | 125 | 20 | 100 |
| praetud | 134 | 10 | 121/127* | 21 | 100 |
| Lõhe, nahaga, ilma luudeta | | | | | |
| keedetud | 210 | 42 | 122 | 18 | 100 |
| praetud | 205 | 42 | 119/125* | 20 | 100 |
| Lõhe, nahata ja luudeta | | | | | |
| keedetud | 222 | 45 | 122 | 18 | 100 |
| praetud | 216 | 45 | 119/125* | 20 | 100 |
| Räim, terve, peata | | | | | |
| keedetud | 179 | 30 | 125 | 20 | 100 |
| praetud | 177 | 30 | 124/130* | 23 | 100 |
| Koha, portsjontükid, fileerimata | | | | | |
| keedetud | 192 | 35 | 125 | 20 | 100 |
| praetud | 178 | 35 | 116/122* | 18 | 100 |
| Koha, portsjontükid fileeritud | | | | | |
| keedetud | 227 | 45 | 125 | 20 | 100 |
| praetud | 211 | 45 | 116/122* | 18 | 100 |
| Haug, portsjontükid, fileerimata | | | | | |
| keedetud | 216 | 42 | 125 | 20 | 100 |
| praetud | 200 | 42 | 116/122* | 18 | 100 |
| Haug, nahaga ja luudeta filee | | | | | |
| keedetud | 265 | 54 | 122 | 18 | 100 |
| praetud | 252 | 54 | 166/122* | 18 | 100 |
| Hõbeheik, filee nahaga, luudeta (tööstuslik) | | | | | |
| aurutatud | 147 | 10** | 132 | 24 | 100 |
| praetud | 129 | 10** | 116/122* | 18 | 100 |
| Hõbeheik, filee nahata, luudeta | | | | | |
| aurutatud | 172 | 29 | 122 | 18 | 100 |
| praetud | 168 | 29 | 119/125* | 20 | 100 |
| Forell, nahaga ja luudeta filee | | | | | |
| keedetud | 200 | 39 | 122 | 18 | 100 |
| praetud | 209 | 39 | 119/125* | 20 | 100 |

* Lugejas on naturaalse kalatüki kaal, nimetajas paneeritud kalatüki mass

** Külmutatud nahaga heigifilee sulatamiskadu

ROOGADE MAITSESTAMISEST

Retseptides on kirjas olulisemad maitseained roogade maitsestamiseks, kuid alati võib neid asendada teistega. Soovitatav on, et maitsestamiseks kasutatakse võimalikult palju värskaid maitsetaimi või ürte.

Roale tagavad soovitud maitse valmistaja kokakunst ja maitseained. Esimesed kirjalikud ülestähendused maitseainetest pärinevad assüürlastelt umbes 5000 aastat tagasi. 2000 aastat e.m.a. tunti maitseaineid juba hästi. Enamik maitseaineid pärineb Aasiast ja Ida-India saartelt. Tuntakse üle 150 vürtsi, kuid toiduvalmistamisel kasutatakse neid vähem. Põhjus peitub nende halvas tundmises.

Kõik maitseained on taimse päritoluga. Tinglikult võib neid liigitada järgmiselt:

- klassikalised maitseained
- maitsetaimed
- vürtsisegud
- abiained.

Klassikalisteks maitseaineteks nimetatakse vürtse, mille kasutamise algus ulatub kaugesse minevikku ja mida tänapäeval tuntakse kogu maailmas, nt pipar, piment (nelkpiipar, vürtspipar), nelk, kardemon, kaneel jt.

Maitsetaimi tarvitatakse nende kasvuvalal või selle lähedal ja enamasti värskelt. Tuntumad on basiilik, iisop, majoraan, meliss, pune jt.

Vürtsisegud koosnevad kuni paarikümnest maitseainest. Tuntum neist on karri. Toitude maitsestamisel tuleks siiski eelistada puhtaid maitseaineid, mitte segusid. Kuigi vürtsisegusid on lihtsam kasutada, annavad vahetult enne tarvitamist jahvatatud puhtad maitseained parema tulemuse.

Abiained pole maitseained, kuid nende lisamine või mittelisamine mõjutab suuresti toidu välimust ja maitset. Abiainete hulka kuuluvad želatiin, söögisooda, tärklis.

Maitseaineid säilitatakse **õhukindlalt suletuna jahedas kohas**. Väga kahjulik on maitseainetele **päikesevalgus**. Halvasti mõjub ka **niiskus**. Õigesti pakitult ja hoitult säilivad terved maitseained 4–5 aastat, peenestatud maitseained 2 aastat. Kuivatatud maitsetaimi ei soovitata hoida üle ühe aasta.

Näpunäiteid maitseainete kasutajale

- Maitseaineid osta väikeses koguses ja peenestamata. Jälgida kuupäeva pakendil.
- Kõige paremad maitseained ja maitsestamiseks sobivad kogused tehakse kindlaks katsetades.
- Maitseaineid lisatakse roale alguses vähe, hiljem võib kogust suurendada.
- Korraga on soovitatav kasutada 3–4 maitseainet. Mitte mingil juhul ei tohiks korraga kasutada kahte tugevamaitselist vürtsi.
- Maitseaine lõhn ja maitse avalduvad üksnes toidus, eriti toidu kuumutamisel.
- Maitseainetele antagu aega toimimiseks.
- Toitu võib maitsestada mitmes järgus. Näiteks osa maitseaineid lisatakse toidule kuumtöötamise käigus, osa valmis toidule ja osa (soovi korral) söömise ajal.
- Toitudele, millel on pikk keetmisaeg, lisatakse maitseained ~30 minutit, maitsetaimed aga ~10 minutit enne roa valmimist, sest pika kuumtöötamise käigus võivad maitseained hoopis toidu maitse rikkuda (loorber).
- Praadimisel maitsestatakse ainult toidu pruunistatud pinda.
- Värsked maitsetaimed lisatakse valmistoidule, neid ei kuumutata.
- Rosmariini kasutatakse alati peenestatud ja teda ei ole soovitatav praadida ega röstida; tekitab ebameeldivat nuuskpiirituse lõhna.
- Karri veidi toores maitse kaob, kui teda kergelt kuumutada, enne kui lisada teised ained.
- Aniisi- ja apteegitilli seemneid ning köömneid tuleks enne kasutamist leotada 10–15 minutit väheses kuumas vees. Kurnatud tõmmisega saab roale anda tugevama maitse.
- Maitsestamisega rõhutatakse, mitte ei peideta toidu maitset.

Hästi sobivad kokku järgmised maitseained:

vürtspipar (piment) + must pipar
 salvei + must pipar
 kaneel + kardemon
 kaneel + nelk + ingver
 estragon + petersell + harakputk
 estragon + majoraan + petersell + aed-liivatee
 till + majoraan + aed-piparrohi.

Tabelis 32 on toodud, millised maitseained sobivad enim kasutada erinevate roogade maitsestamiseks.

Tabel 32**Maitseainete kasutamine (1)**

| Maitseaine | Liharoad | Kalaroad | Taimetoidud | Magusroad | Muud |
|----------------------------------|--|-------------------------------|--|---|--|
| Basiilik | Liha-, hakkliha-, maksa- ja broileriroad | Praetud kala | Tomat, seenetoidud, köögiviljasupid | | Omletid, juusturoad, pastaroad, risotod, kastmed |
| Karri (maitseainete segu) | Kana-, broileri-, kalkuni- ja sealihatoitud | Praetud kala | Riisi maitsestamiseks, köögiviljasupid | | Munaroad, risotod, kastmed |
| Estragon | Broileri-, linnuliha-, lambaliha- ja maksaroad | Praetud kala, heeringas, räim | Seeneroad, köögiviljalisandid, köögiviljasupid | | Kastmed, majonees, omletid, pastatoidud |
| Ingver | Idamaised liharoad | Idamaised kalaroad | Porgand, riis lisandina | Jäätis, õun, pirn | Kuumad joogid |
| Kaneel | Idamaised liharoad | | | Puuvilja-magustoidud, jäätis, riisipuder, | Kohvi- ja šokolaadi-joogid |
| Küüslauk | Liha-, vorsti- ja hakklihatoitud | Kala- ja vähiroad | Supid, seene- ja kartulitoidud, köögiviljalisandid | | Marinaadid, salatikastmed, pastatoidud |
| Köömned | Sealiha, lammas, vorstid, maks | Keedetud ja praetud kala | Kapsatoidud, hapukapsas, ahjukartulid, seeneroad, toorsalatid | | Juustutoidud |
| Loorberileht | Keedetud ja hautatud liha, vorstiroad, maks, neerud, metsloomaliha | Keedetud kala | Supid, ühepajatoitud, hautised | | Marinaadid, kastmed |
| Majoraan | Vorsti-, lambaliha-, maksa-, neeru- ja veretoidud, metsloomaliha | | Kapsa- ja hernetoidud, keedetud köögiviljalisandina, kaalikas, porgand | | |

Tabel 32

Maitseainete kasutamine (2)

| Maitseaine | Liharoad | Kalaroad | Taimetoidud | Magusroad | Muud |
|---|---|--------------------------------------|--|-----------------------|---|
| Muskaatpähkel | Vorstiroad, liharoad | | Supid, porgandi-, kaalika- ja kartulivormid, spinat | Šokolaadi-magustoidud | Piima-kastmed, pastaroad |
| Must pipar | Keedetud, praetud, hautatud, küpsetatud liha, maks, neerud, metsloomaliha | Keedetud, praetud ja küpsetatud kala | Supid, ühepajatoitud, hautised köögiviljadest, seenetoidud | | Kastmed, pastaroad, risotod, soojad suupisted |
| Nelk | Metsloomaliha, sealihakastmed | | | Puuvilja-magus-toidud | Marinaadid, kuumad mahla- ja teejoogid |
| Oregano (pune) | Grillitud liha, ühepajatoitud, hakklihatoitud, maks, neerud | Grillitud kala, räim | Supid, lisandid, seeneroad | | Salatikastmed, omlett, ürditee |
| Paprika | Praetud ja grillitud liha, hakkliharoad, metsloomaliha, maks, neerud | Praetud ja grillitud kala | Kõik taimetoidud, seene- ja kartulitoidud | | Kastmed |
| Petersell | Kõik liha-, hakkliha- ja vorstitoidud | Kõik kalatoidud | Kõik taimetoidud | | Salatikastmed |
| Piprasegu, mis sisaldab purustatud musta, valget, rohelist pipart ja paprikat | Praetud, hautatud, grillitud liharoad | Praetud ja grillitud kala | Kõik taimetoidud | | Kastmed, marinaadid |
| Pitsamaitseaine, mis sisaldab oreganot, basiilikut, küüslauku, sibulat, musta pipart | Hakkliha- ja vorstitoidud | | Supid, ühepajatoitud | | Pastatoidud, juusturoad |
| Rosmariin | Tugevamaitseelised liharoad, lammas, metsloomaliha, maks | Grillitud kala | Supid | | Marinaadid, salatikastmed |

Tabel 32

Maitseainete kasutamine (3)

| Maitseaine | Liharoad | Kalaroad | Taimetoidud | Magusroad | Muud |
|---|--|---|--|---|---|
| Sibul | Kõik liharoad, hakkliharoad, vorstiroad | Kõik kalaroad | Kõik taimetoidud | | Kastmed, marinaadid |
| Sidrunipipar sisaldab musta pipart, sidrunhapet, soola | Broiler, linnuliharoad | Praetud, hautatud, grillitud kala | Teravad supid | | Marinaadid, salatikastmed |
| Rosepipar | Praetud ja grillitud liha | Praetud ja grillitud kala | | Puuvilja-magus- toidud | Kastmed |
| Safran | Idamaised kana- ja lambatoidud | Kala- ja vähitoidud, Prantsuse kalasupp | Riis lisandina | Mannapuding, pannkook | |
| Till | Keedetud lihatoitud | Kõik kala- ja vähiroad | Supid, lisandid, seene- ja kartulitoidud | | Kastmed |
| Tüümian | Tugeva- maitse- lised liharoad, vorstiroad, metsloomaliha | Praetud ja grillitud kala | Supid, ühepajatoitud, seenetoidud | | Salatikastmed, marinaadid, pastaroad, risotod |
| Valge pipar | Kõik liha-, vorsti- ja hakkliharoad | Kõik kalaroad | Supid, köögivilja-lisandid | | Salatikastmed, pastaroad |
| Vanillsuhkur | | | | Piima-, šokolaadi- ja puuvilja-magustoidud, magusad kastmed | Vahukoor |
| Vürtspipar ehk piment | Keedetud ja hautatud liharoad | Keedetud kala, kalasupid | Supid, ühepajatoitud | | Äädikamarinaad |

Tabelis on osutatud tuntud maitseainete ja maitseainese-
gude kasutamisevõimalustele. Tänapäeval pakuvad firmad – Meira, Santa Maria, McCormic jt palju segusid, mis hõlbustavad kokkade tööd. Nende segude kasutusele võtmine jäägu iga koka enda otsustada.

ROOGADE TEHNOLOOGILISED KAARDID

Toitainesisaldused on antud 100 g kohta ja menüüs kasutatud portsjonite järgi.

Kõikide roogade toitainesisaldus on arvatud täpselt retsepti põhjal ehk ilma lisanditeta (s.t puder ilma moosi või võita, mahla-kissell vahukooreta, supp hapukooreta, saiavorm piimata jne). Kui retseptis ei ole arvuliselt näidatud soola- ja suhkrukoguseid, siis pole neid toitainesisalduse arvutamisel arvesse võetud.

9-NÄDALASES MENÜÜS OLEVATE ROOGADE TEHNOLOOGILISED KAARDID

JOOGID

1. Kakao

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kakaopulber | 25 | 25 |
| Piim | 650 | 650 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Suhkur | 75 | 75 |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kakaopulber segada suhkruga ja väheses veega. Piim lahjendada ülejäänud veega, kuumutada keemiseni, lisada kakao-suhkru-veesegu.

2. Piima-virsikumahlakokteil

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 500 | 500 |
| Virsikunektar | 500 | 500 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Segada kokku piim ja virsikunektar, vahustada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 76 | 92 | 115 |
| Valgud g | 2,8 | 3,4 | 4,2 |
| Rasvad g | 2,2 | 2,6 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,4 | 1,7 | 2,1 |
| Süsivesikud g | 11,2 | 13,4 | 16,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 16 | 19 | 23 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 28 | 33 | 42 |
| Kaltsium g | 81 | 97 | 121 |
| Raud mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 |
|---------------------------------|------------|-----|
| Energia kcal | 41 | 61 |
| Valgud g | 1,9 | 2,9 |
| Rasvad g | 1,3 | 1,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,3 |
| Süsivesikud g | 5,3 | 8,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 18 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 4,4 | 6,5 |
| Naatrium g | 21 | 32 |
| Kaltsium g | 62 | 93 |
| Raud mg | 0,1 | 0,2 |

3. Põngerjate jõujook (banaani-marja-piimakokteil)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------------|---------|-------------|
| Piim | 750 | 750 |
| Banaan | 145 | 100 |
| Külmutatud vaarikad või maasikad | 100 | 100 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vaarikad või maasikad sulatada. Banaan lõigata tükkideks. Banaan ja vaarikad (maasikad) püreestada saumikseriga. Lisada suhkur ja piim. Vahustada. Serveerida kohe.

4. Soe mahlajook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Mahl | 500 | 500 |
| Keedetud vesi | 500 | 500 |
| Suhkur | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1025 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 2 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vesi keeta, lisada suhkur, jahutada ~70°C. Valada juurde mahl. Serveerida soojalt.

5. Tee

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Teepulber (-lehed) | 8 | 8 |
| Vesi | 1020 | 1020 |
| Tooraine mass g | | 1028 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 3 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vesi ajada keema, valada teelehtedele, lasta ~3–5 minutit tõmmata. Kurnata. Serveerimisel lisada suhkur.

NB! Suhkruta tee ei anna energiat ega sisalda olulisel määral toitaineid.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|--------------------------|------|------|------|
| Energia kcal | 75 | 90 | 113 |
| Valgud g | 2,7 | 3,3 | 4,1 |
| Rasvad g | 2,0 | 2,4 | 3,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 | 1,5 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 11,4 | 13,7 | 17,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 19 | 22 | 28 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 3,3 | 4,0 | 5,0 |
| Naatrium g | 32 | 38 | 47 |
| Kaltsium g | 94 | 113 | 141 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|--------------------------|-----|-----|------|------|
| Energia kcal | 33 | 39 | 49 | 65 |
| Valgud g | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Rasvad g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 7,7 | 9,3 | 11,6 | 15,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 8,3 | 9,9 | 12,4 | 16,5 |
| Naatrium g | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Kaltsium g | 4 | 5 | 6 | 8 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

6. Viljakohv piimaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Viljakohvipulber | 40 | 40 |
| Piim | 250 | 250 |
| Vesi | 840 | 840 |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keev vesi valada viljakohvile, lasta ~10 min tömmata, kurnata. Tõmmisele lisada keedetud kuum piim. Serveerida suhkruga.

KÜPSETISED

7. Kaerahelbe-porgandikook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kaerahelbed | 100 | 100 |
| Nisujahu | 160 | 160 |
| Rukkijahu | 75 | 75 |
| Porgand | 140 | 110 |
| Muna | 3,3 tk | 145 |
| Hapukoor | 220 | 220 |
| Suhkur | 160 | 160 |
| Küpsetuspulber | 3 | 3 |
| Rosinad | 100 | 100 |
| Apelsin | 85 | 60 |
| Või | 100 | 100 |
| Kaneel | 3 | 3 |
| Tooraine mass g | | 1236 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Või vahustada suhkruga. Jätkates vahustamist, lisada ükshaaval munad. Segada hulka hapukoor, riivitud porgand ning kuubikuteks lõigatud apelsinid. Lisada omavahel segatud jahud, küpsetuspulber, kaerahelbed ja rosinad. Lõpuks ühendada kergelt alt üles segades kaks segu omavahel. Valada tainas õliga määritud või küpsetuspaberiga vooderdatud ahjuvormi, küpsetada 180°C juures 45 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|
| Energia kcal | 23 | 28 | 35 |
| Valgud g | 1,1 | 1,3 | 1,7 |
| Rasvad g | 0,7 | 0,9 | 1,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 3,0 | 3,7 | 4,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 | 7 | 9 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Naatrium g | 11 | 13 | 16 |
| Kaltsium g | 31 | 37 | 46 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 354 | 106 | 177 | 265 |
| Valgud g | 6,3 | 1,9 | 3,2 | 4,7 |
| Rasvad g | 15,0 | 4,5 | 7,5 | 11,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 9,0 | 2,7 | 4,5 | 6,7 |
| Süsivesikud g | 47,3 | 14,2 | 23,7 | 35,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 294 | 88 | 147 | 221 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,0 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| Naatrium g | 133 | 40 | 67 | 100 |
| Kaltsium g | 87 | 26 | 43 | 65 |
| Raud mg | 2,6 | 0,8 | 1,3 | 1,9 |

8. Odrajahukarask

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Hapupiim või keefir | 475 | 475 |
| Hapukoor | 140 | 140 |
| Odrajahu | 400 | 400 |
| Küpsetuspulber | 10 | 10 |
| Toiduõli | 110 | 110 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 | 30 |
|---------------------------------|-------------|-----|
| Energia kcal | 309 | 93 |
| Valgud g | 7,7 | 2,3 |
| Rasvad g | 16,2 | 4,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,5 | 1,1 |
| Süsivesikud g | 32,2 | 9,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 37 | 11 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,1 |
| Naatrium g | 146 | 44 |
| Kaltsium g | 186 | 56 |
| Raud mg | 1,8 | 0,5 |

Odrajahu segada küpsetuspulbriga, keefir hapukoorega, lisada sool, suhkur ja õli. Saadud segu kallata osade kaupa jahule, segada, kuni moodustub ühtlane tainas. Valada tainas rasvaineiga määratud vormi, küpsetada ahjus 180°C juures ~40 minutit.

9. Põngerjate porgandikeeks

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 260 | 260 |
| Küpsetuspulber | 5 | 5 |
| Muna | 150 | 150 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Porgand | 440 | 350 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Glasiir | | |
| Šokolaad | 150 | 150 |
| Piim | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1160 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 307 | 92 | 154 |
| Valgud g | 6,2 | 1,8 | 3,1 |
| Rasvad g | 11,2 | 3,4 | 5,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,8 | 1,1 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 44,4 | 13,3 | 22,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 512 | 153 | 256 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,2 | 0,3 |
| Naatrium g | 110 | 33 | 55 |
| Kaltsium g | 133 | 40 | 67 |
| Raud mg | 2,3 | 0,7 | 1,2 |

Munad vahustada suhkruga tugevaks vahuks. Jahu segada küpsetuspulbri ja kaneeliga ning sõeluda munavahu hulka tainast kergelt alt üles segades. Porgandid riivida, segada tainasse. Lõpuks valada peene joana juurde toiduõli. Saadud mass asetada võiga määratud vormi. Küpsetada ahjus 170°C juures ~45 minutit. Jahtunud keeksile teha peale šokolaadivaap. Selleks sulatada šokolaad veevannil, lisada piim, segada ühtlase konsistentsi saavutamiseni. Kuum glasiir valada keeksile ja lasta jahedas hanguda.

10. Rosinakuklid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 530 | 530 |
| Suhkur | 110 | 110 |
| Toiduõli | 110 | 110 |
| Muna | 1,5 tk | 70 |
| Pärm | 40 | 40 |
| Piim | 170 | 170 |
| Vesi | 40 | 40 |
| Sool | 2 | 2 |
| Rosinad | 125 | 125 |
| Muna toodete määrimiseks | 0,5 tk | 20 |
| Tooraine mass g | | 1225 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Valmistada eelkergitusega pärmitainas. Vormida kuklikujulised tooted massiga ~56 g, lasta neil järekerkida, määrada munaga ja küpsetada ahjus 200°C juures ~10–15 minutit. Ühe valmis kukli mass on 50 g. Soovi korral võib küpsetada ka väiksemaid kukleid.

11. Soojad juustusaiad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Röstsai | 450 | 450 |
| Juust | 450 | 450 |
| Muna | 3,5 tk | 150 |
| Tooraine mass g | | 1050 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 5 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Juust riivida, segada toore munaga. Saiaviilud katta juustu-munaseguga, küpsetada ahjus 180°C juures ~5–8 minutit.

KASTMED

12. Hapukoore-tomatikaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 70 | 70 |
| Vesi | 680 | 680 |
| Tomatipüree | 100 | 100 |
| Hapukoor | 225 | 225 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Puljongipulber | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Nisujahu kuumutada kuivalt värvi muutmata või kergelt kreemika toonini, jahutada toatemperatuurini. Puljongipulber lahustada keevas vees, jahutada toatemperatuurini. Kuumutatud jahu ja puljong segada, ajada keema, keeta ~10 minutit. Lisada tomatipüree ja hapukoor, keeta ~15 minutit. Viimistleda maitse. NB! Kui kasutada tomatipastat, siis on pasta ja püree suhe 0,4:1.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 381 | 114 | 190 |
| Valgud g | 7,8 | 2,3 | 3,9 |
| Rasvad g | 13,2 | 4,0 | 6,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 | 0,4 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 56,4 | 16,9 | 28,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 27 | 8 | 14 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Naatrium g | 102 | 31 | 51 |
| Kaltsium g | 41 | 12 | 20 |
| Raud mg | 3,5 | 1,0 | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 296 | 148 | 222 |
| Valgud g | 17,9 | 9,0 | 13,4 |
| Rasvad g | 13,8 | 6,9 | 10,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 7,8 | 3,9 | 5,9 |
| Süsivesikud g | 23,9 | 12,0 | 18,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 134 | 67 | 100 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 454 | 227 | 341 |
| Kaltsium g | 419 | 209 | 314 |
| Raud mg | 2,3 | 1,2 | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|
| Energia kcal | 81 | 24 | 41 |
| Valgud g | 1,4 | 0,4 | 0,7 |
| Rasvad g | 4,9 | 1,5 | 2,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,1 | 0,9 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 7,7 | 2,3 | 3,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 53 | 16 | 26 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,1 | 0,2 |
| Naatrium g | 193 | 58 | 96 |
| Kaltsium g | 21 | 6 | 11 |
| Raud mg | 0,5 | 0,1 | 0,2 |

13. Hapukoorekaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 75 | 75 |
| Vesi | 750 | 750 |
| Puljongipulber | 15 | 15 |
| Hapukoor | 250 | 250 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Jahu kuumutada kuivalt värvi muutmata, jahutada toatemperatuurini. Keevas vees lahustada puljongipulber, jahutada toatemperatuurini. Kuumutatud jahu ja puljong segada, keeta ~10 minutit. Lisada hapukoor, keeta veel ~5 minutit. Viimistleda maitse.

14. Kodujuustu-heeringakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Heeringafilee | 250 | 250 |
| Muna | 2,5 tk | 100 |
| Kodujuust | 540 | 540 |
| Hapukoor | 100 | 100 |
| Petersell | 13 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Heeringafilee tükeldada kuubikuteks. Munad keeta, hakkida. Petersell hakkida. Segada kokku kodujuust, hakitud heeringas, petersell ja keedetud munad. Maitsestada.

15. Külma kaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Hapukoor | 600 | 600 |
| Konservkurk | 180 | 100 |
| Õun | 145 | 100 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Roheline sibul | 95 | 70 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Munad keeta, hakkida. Õunad koorida, lõigata väikesteks kuubikuteks. Samamoodi tükeldada konservkurk. Roheline sibul hakkida. Kõik ettevalmistatud toiduained segada hapukoorega. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 83 | 25 | 41 | 62 |
| Valgud g | 1,3 | 0,4 | 0,7 | 1,0 |
| Rasvad g | 5,5 | 1,6 | 2,7 | 4,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,4 | 1,0 | 1,7 | 2,5 |
| Süsivesikud g | 6,8 | 2,0 | 3,4 | 5,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 45 | 13 | 22 | 33 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 284 | 85 | 142 | 213 |
| Kaltsium g | 22 | 7 | 11 | 16 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 150 | 75 | 112 |
| Valgud g | 12,8 | 6,4 | 9,6 |
| Rasvad g | 9,9 | 4,9 | 7,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,1 | 2,1 | 3,1 |
| Süsivesikud g | 1,9 | 1,0 | 1,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 77 | 39 | 58 |
| Vitamiin D µg | 2,2 | 1,1 | 1,7 |
| Vitamiin C mg | 1,5 | 0,7 | 1,1 |
| Naatrium g | 1537 | 769 | 1153 |
| Kaltsium g | 72 | 36 | 54 |
| Raud mg | 0,8 | 0,4 | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 |
|---------------------------------|-------------|-----|
| Energia kcal | 146 | 44 |
| Valgud g | 3,0 | 0,9 |
| Rasvad g | 13,3 | 4,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 8,4 | 2,5 |
| Süsivesikud g | 3,1 | 0,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 183 | 55 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 3,1 | 0,9 |
| Naatrium g | 130 | 39 |
| Kaltsium g | 63 | 19 |
| Raud mg | 0,5 | 0,1 |

16. Piimakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 60 | 60 |
| Toiduõli | 60 | 60 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Puljongipulber | 10 | 10 |
| Piim | 500 | 500 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Jahu kuumutada õlis värvi muutmata, lisada puljongipulbrist valmistatud puljong ja kuum piim. Kastet keeta kogu aeg segades ~15 minutit. Maitsestada.

17. Poolakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Või | 215 | 215 |
| Muna | 3,6 tk | 160 |
| Kalapuljong puljongipulbrist | 650 | 650 |
| Petersell või till | 27 | 20 |
| Nisujahu | 35 | 35 |
| Või | 35 | 35 |
| Sool, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Valmistada hele põhikaste. Selleks kuumutada jahu võis, valada peale kalapuljong, keeta 15–20 minutit. Heledale põhikastmele lisada hakitud keedetud muna, sulatatud või, hakitud maitseroheline. Viimistleda maitse.

18. Porrulaugu-kalakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Porrulauk | 170 | 130 |
| Punane paprika | 175 | 130 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Küüslauk | 50 | 40 |
| Kalakonserv tomatiga | 530 | 530 |
| Kalapuljong puljongikuubikust | 150 | 150 |
| Rõõsk koor | 150 | 150 |
| Till | 35 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porrulauk ja paprika puhastada, lõigata ribadeks, kuumutada õlis. Lisada peenestatud küüslauk. Valada peale kuum puljong, hautada koos ~5 minutit. Seejärel lisada kalakonserv ja rõõsk koor. Kuumutada keemiseni. Viimistleda maitse. Kastet serveerida koos keedetud pastatoodetega. Serveerimisel puistata roale hakitud tilli.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 109 | 33 | 55 | 82 |
| Valgud g | 2,4 | 0,7 | 1,2 | 1,8 |
| Rasvad g | 7,6 | 2,3 | 3,8 | 5,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |
| Süsivesikud g | 7,6 | 2,3 | 3,8 | 5,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 4 | 6 | 9 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Naatrium g | 205 | 62 | 103 | 154 |
| Kaltsium g | 61 | 18 | 31 | 46 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 219 | 66 | 110 |
| Valgud g | 2,7 | 0,8 | 1,4 |
| Rasvad g | 21,7 | 6,5 | 10,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 13,9 | 4,2 | 7,0 |
| Süsivesikud g | 2,7 | 0,8 | 1,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 246 | 74 | 123 |
| Vitamiin D µg | 0,4 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,9 | 0,6 | 1,0 |
| Naatrium g | 381 | 114 | 190 |
| Kaltsium g | 21 | 6 | 10 |
| Raud mg | 0,9 | 0,3 | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 196 | 98 | 147 |
| Valgud g | 12,2 | 6,1 | 9,2 |
| Rasvad g | 14,5 | 7,3 | 10,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,3 | 1,7 | 2,5 |
| Süsivesikud g | 3,5 | 1,8 | 2,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 289 | 144 | 217 |
| Vitamiin D µg | 6,4 | 3,2 | 4,8 |
| Vitamiin C mg | 13,2 | 6,6 | 9,9 |
| Naatrium g | 311 | 156 | 233 |
| Kaltsium g | 123 | 61 | 92 |
| Raud mg | 2,2 | 1,1 | 1,7 |

19. Tomatikaste pastale

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Tomat | 1150 | 900* |
| Sibul | 145 | 120 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Küüslauk | 35 | 25 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Äädikas | | |
| Tooraine mass g | | 1095 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kooritud tomatite mass

Tomatid pesta, koorida. Sibulad hakkida, kuumutada õlis klaasjaks, hautada väheses leemes pehmeks. Segada kokku kooritud ja tükeldatud tomatid, hautatud sibulad. Peenestada saumikseriga, ajada keema. Maitsestada soola, suhkru, pipra ja äädikaga. Selline tomatikaste on mõeldud kohe kasutamiseks, sest seda on kuumutatud lühikest aega ja säilitusaineid pole lisatud.

20. Õlikaste salatile

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Toiduõli | 740 | 740 |
| Sidrunimahl või veiniäädikas või 3% söögiäädikas | 250 | 250 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar, sinep, küüslauk | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kuivad maitseained segada omavahel, lisada sidrunimahl või veiniäädikas, lasta maitseainetel toimida. Lõpuks kallata peale toiduõli kastet vispliga kloppides.

ROOGADE LISANDID

21. Ahjukartulid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 2000 | 1500 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Kartulimaitseaine, sool, rosmariin | | |
| Tooraine mass g | | 1540 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 35 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartulid koorida. Vajadusel lõigata kartulid pooleks, kolmeks, neljaks või sektoriteks, segada toiduõli, rosmariini ja soolaga. Küpsetada ahjus 180°C juures ~30–50 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|
| Energia kcal | 42 | 13 | 21 |
| Valgud g | 0,9 | 0,3 | 0,4 |
| Rasvad g | 2,2 | 0,7 | 1,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 4,6 | 1,4 | 2,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 108 | 32 | 54 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 8,2 | 2,4 | 4,1 |
| Naatrium g | 3 | 1 | 2 |
| Kaltsium g | 13 | 4 | 6 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 2 | 5 | 10 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 730 | 15 | 37 | 73 |
| Valgud g | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Rasvad g | 79,9 | 1,6 | 4,0 | 8,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 11,6 | 0,2 | 0,6 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 0,9 | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,8 | 0,1 | 0,3 | 0,6 |
| Naatrium g | 200 | 4 | 10 | 20 |
| Kaltsium g | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Raud mg | 0,1 | 0 | 0 | 0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 153 | 115 | 183 | 229 | 306 |
| Valgud g | 2,6 | 1,9 | 3,1 | 3,8 | 5,1 |
| Rasvad g | 4,1 | 3,1 | 5,0 | 6,2 | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 25,8 | 19,4 | 31,0 | 38,7 | 51,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 4,1 | 3,1 | 5,0 | 6,2 | 8,3 |
| Naatrium g | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| Kaltsium g | 8 | 6 | 10 | 13 | 17 |
| Raud mg | 1,0 | 0,8 | 1,2 | 1,5 | 2,0 |

22. Hautatud porgandid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 1325 | 1060 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid lõigata suuremateks kuubikuteks, kuumutada õlis läbi, lisada hautamisvedelik. Hautada. Maitsestada.

23. Jõhvika-apelsinipüree

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Jõhvikad | 450 | 450 |
| Apelsin | 500 | 350 |
| Mesi | 200 | 200 |
| Tooraine mass g | | |
| | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Jõhvikad tampida puruks, apelsin koorida ja lõigata kuubikuteks. Segada kokku purustatud jõhvikad, apelsinitükid ja mesi, püreestada saumikseriga.

24. Kartuli-kaalikapüree

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 800 | 600 |
| Kaalikas | 360 | 280 |
| Piim | 200 | 200 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad puhastada, panna valmimise järjekorras soolaga maitsestatud vette keema, püreestada. Lisada kuum piim, õli. Vahustada ja maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 75 | 37 | 56 | 90 | 112 |
| Valgud g | 1,1 | 0,5 | 0,8 | 1,3 | 1,6 |
| Rasvad g | 3,4 | 1,7 | 2,6 | 4,1 | 5,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Süsivesikud g | 9,7 | 4,8 | 7,2 | 11,6 | 14,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1378 | 689 | 1034 | 1654 | 2067 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,3 | 0,7 | 1,0 | 1,6 | 2,0 |
| Naatrium g | 20 | 10 | 15 | 24 | 30 |
| Kaltsium g | 31 | 15 | 23 | 37 | 46 |
| Raud mg | 0,5 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 97 | 29 | 49 |
| Valgud g | 0,5 | 0,1 | 0,2 |
| Rasvad g | 0,2 | 0 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 23,1 | 6,9 | 11,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 4 | 1 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 19,2 | 5,8 | 9,6 |
| Naatrium g | 1 | 0 | 1 |
| Kaltsium g | 26 | 8 | 13 |
| Raud mg | 0,5 | 0,1 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 85 | 101 | 127 | 169 | 211 |
| Valgud g | 1,9 | 2,3 | 2,8 | 3,8 | 4,7 |
| Rasvad g | 2,6 | 3,1 | 3,9 | 5,2 | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 13,1 | 15,7 | 19,6 | 26,1 | 32,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 | 7 | 8 | 11 | 14 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 4,6 | 5,6 | 7,0 | 9,3 | 11,6 |
| Naatrium g | 10 | 12 | 15 | 20 | 25 |
| Kaltsium g | 37 | 45 | 56 | 74 | 93 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,3 |

25. Kartuli-porgandipüree

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 730 | 550 |
| Porgand | 375 | 300 |
| Piim | 200 | 200 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad koorida, keeta valmimise järjekorras soolaga maitsestatud vees pehmeks. Tampida peeneks. Lisada kuum piim ja õli. Vahustada, maitsestada.

26. Kartulipüree

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 1200 | 900 |
| Piim | 160 | 160 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1095 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartulid keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks, pürees-
tada, lisada kuum piim ja õli. Vahustada ja maitsestada.

27. Keedetud brokoli

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Brokoli | 2075 | 1080 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1080 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 7 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Brokoli tükeldada sagarateks, keeta (hautada) väheses soolaga maitsestatud vees pehmeks. Serveerimisel võib valada üle sulatatud võiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 111 | 133 | 166 |
| Valgud g | 1,9 | 2,3 | 2,9 |
| Rasvad g | 5,7 | 6,8 | 8,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,8 | 1,0 |
| Süsivesikud g | 12,7 | 15,3 | 19,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 396 | 475 | 593 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,0 | 2,4 | 3,0 |
| Naatrium g | 15 | 18 | 22 |
| Kaltsium g | 36 | 43 | 54 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 111 | 83 | 133 | 166 | 221 |
| Valgud g | 2,1 | 1,6 | 2,5 | 3,1 | 4,1 |
| Rasvad g | 4,0 | 3,0 | 4,8 | 6,0 | 8,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 1,0 |
| Süsivesikud g | 16,2 | 12,2 | 19,5 | 24,4 | 32,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 5 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 2,6 | 1,9 | 3,1 | 3,9 | 5,1 |
| Naatrium g | 8 | 6 | 9 | 11 | 15 |
| Kaltsium g | 24 | 18 | 29 | 36 | 48 |
| Raud mg | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 34 | 10 | 17 | 25 |
| Valgud g | 3,6 | 1,1 | 1,8 | 2,7 |
| Rasvad g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 4,8 | 1,4 | 2,4 | 3,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 184 | 55 | 92 | 138 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 44,8 | 13,4 | 22,4 | 33,6 |
| Naatrium g | 8 | 2 | 4 | 6 |
| Kaltsium g | 52 | 16 | 26 | 39 |
| Raud mg | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |

28. Keedetud kartul

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 1370 | 1030 |
| Tooraine mass g | | 1030 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 3 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartulid keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks.

29. Keedetud makaronid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Makaronid | 350 | 350 |
| Õli | 25 | 25 |
| Vesi | | |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | |
| Kadu kuumtöötusel % | | |
| Väljatulek g | | 1000 |

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees, pesta kuuma veega. Kurnata ja lisada õli.

30. Porgand-hernes piimakastmes

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 250 | 200 |
| Külmutatud herved | 135 | 135 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Nisujahu | 40 | 40 |
| Piim | 700 | 700 |
| Suhkur, muskaat, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid puhastada, lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis. Lisada pisut vett, panna hauduma. Peaaegu pehmetele porganditele lisada külmutatud herved ja jätkata hautamist. Valmistada piimakaste. Segada hautatud köögiviljad piimakastmega. Kuumutada koos keemiseni. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 77 | 58 | 92 | 115 |
| Valgud g | 1,6 | 1,2 | 1,9 | 2,4 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 17,1 | 12,8 | 20,5 | 25,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,0 | 4,5 | 7,2 | 9,0 |
| Naatrium g | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Kaltsium g | 7 | 5 | 8 | 10 |
| Raud mg | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 1,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 144 | 173 | 216 | 288 |
| Valgud g | 3,7 | 4,4 | 5,5 | 7,4 |
| Rasvad g | 3,3 | 4,0 | 5,0 | 6,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 24,3 | 29,2 | 36,5 | 48,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Kaltsium g | 7 | 9 | 11 | 15 |
| Raud mg | 1,2 | 1,4 | 1,7 | 2,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 | 150 | 200 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|------|------|
| Energia kcal | 107 | 54 | 80 | 161 | 214 |
| Valgud g | 3,7 | 1,9 | 2,8 | 5,6 | 7,5 |
| Rasvad g | 6,0 | 3,0 | 4,5 | 9,0 | 12,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 | 0,7 | 1,1 | 2,2 | 2,9 |
| Süsivesikud g | 9,2 | 4,6 | 6,9 | 13,8 | 18,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 285 | 143 | 214 | 428 | 570 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,8 | 0,9 | 1,4 | 2,7 | 3,6 |
| Naatrium g | 44 | 22 | 33 | 66 | 88 |
| Kaltsium g | 94 | 47 | 71 | 141 | 188 |
| Raud mg | 0,6 | 0,3 | 0,4 | 0,9 | 1,2 |

31. Praetud sibulad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sibul | 2200 | 1850 |
| Toiduõli | 150 | 150 |
| Tooraine mass g | | 2000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 50 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibulad lõigata ribadeks või rõngasteks. Praadida õlis klaasjaks.

32. Röstitud saiakuubikud

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sai | 1875 | 1575 |
| Tooraine mass g | | 1575 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 37 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Saial eemaldada koorik, lõigata kuubikuteks, röstida ahjus.

33. Sõmer riis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Pikateraline riis | 360 | 360 |
| Toiduõli | 45 | 45 |
| Vesi | | |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | |
| Kadu kuumtöötusel % | | |
| Väljatulek g | | 1000 |

Riis keeta soolaga maitsestatud vees kulinaarse valmiduse-ni. Pesta kuuma veega ja kurnata. Lisada õli.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 10 | 20 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 194 | 19 | 39 |
| Valgud g | 2,2 | 0,2 | 0,4 |
| Rasvad g | 15,4 | 1,5 | 3,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 0,1 | 0,2 |
| Süsivesikud g | 11,1 | 1,1 | 2,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 4,6 | 0,5 | 0,9 |
| Naatrium g | 7 | 1 | 1 |
| Kaltsium g | 61 | 6 | 12 |
| Raud mg | 0,9 | 0,1 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 10 | 15 | 20 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 441 | 44 | 66 | 88 |
| Valgud g | 12,1 | 1,2 | 1,8 | 2,4 |
| Rasvad g | 5,7 | 0,6 | 0,9 | 1,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 83,8 | 8,4 | 12,6 | 16,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 687 | 69 | 103 | 137 |
| Kaltsium g | 19 | 2 | 3 | 4 |
| Raud mg | 6,3 | 0,6 | 0,9 | 1,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 168 | 126 | 201 | 251 | 302 |
| Valgud g | 2,4 | 1,8 | 2,9 | 3,6 | 4,3 |
| Rasvad g | 4,9 | 3,6 | 5,8 | 7,3 | 8,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 28,0 | 21,0 | 33,6 | 42,0 | 50,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 |
| Kaltsium g | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 |
| Raud mg | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,6 | 0,8 |

MAGUSROAD

34. Aprikoosikreem linaseemnetega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kuivatatud aprikoosid | 180 | 180 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Maitsestatamata jogurt | 475 | 475 |
| Linaseemned | 10 | 10 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Želatiin | 15 | 15 |
| Vesi želatiinile | 90 | 90 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Aprikoosid leotada vees, panna koos leoveega keema, keeta vaikselt ~10–15 minutit, püreestada saumikseriga, jahutada. Maitsestatamata jogurtis lahustada suhkur, lisada linaseemned ning püreestatud aprikoosid, vahustada. Valada segusse ettevalmistatud želatiin, lasta tarduda vormides või kõrge servaga plaadil külmkapis. Serveerimisel lüüa magustoit vormidest välja. Plaaditarretis lõigata enne serveerimist sobiva suurusega tükkideks. Kaunistada maasikakompoti või maasikamoosiga.

35. Aprikoosivaht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------|---------|-------------|
| Aprikoosikonserv koos siirupiga | 700 | 700 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Manna | 40 | 40 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Tooraine mass g | | 1120 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Aprikoosid püreestada saumikseriga. Keevas vees lahustada suhkur, puistata vette manna, keeta valmimiseni. Lisada püreestatud aprikoosid, kuumutada läbi. Viimistleda maitse ja vahustada. Serveerida jahtunult piimaga.

36. Banaanijogurt

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Keefir | 750 | 750 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Mahlakontsentraat suhkruga | 50 | 50 |
| Banaan | 250 | 150 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Segada keefir, suhkur ja mahlakontsentraat. Banaanid koorida, tükeldada, püreestada saumikseriga koos osa keefiriga. Segada ülejäänud maitsestatud keefir ja püreestatud banaanid kokku, vahustada. Serveerida kohe. Kaunistuseks võib peale (sisse) asetada maasikaid või kirsse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 99 | 119 | 148 |
| Valgud g | 4,1 | 4,9 | 6,1 |
| Rasvad g | 1,6 | 1,9 | 2,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,0 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 16,7 | 20,0 | 25,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 150 | 179 | 224 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Naatrium g | 29 | 35 | 44 |
| Kaltsium g | 87 | 104 | 130 |
| Raud mg | 0,7 | 0,9 | 1,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 129 | 155 | 194 | 258 |
| Valgud g | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,3 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 31,0 | 37,2 | 46,5 | 62,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 66 | 79 | 99 | 132 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,8 | 2,1 | 2,6 | 3,5 |
| Naatrium g | 5 | 6 | 8 | 10 |
| Kaltsium g | 22 | 27 | 33 | 45 |
| Raud mg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 82 | 99 | 123 | 164 |
| Valgud g | 2,7 | 3,2 | 4,1 | 5,4 |
| Rasvad g | 1,9 | 2,3 | 2,9 | 3,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 | 1,5 | 1,9 | 2,6 |
| Süsivesikud g | 13,2 | 15,8 | 19,7 | 26,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 19 | 23 | 29 | 38 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,0 | 2,4 | 3,0 | 4,0 |
| Naatrium g | 39 | 47 | 58 | 78 |
| Kaltsium g | 91 | 110 | 137 | 183 |
| Raud mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |

37. Halvaa-rosinaruut

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Halvaa | 200 | 200 |
| Küpsis | 180 | 180 |
| Kaerahelbed | 300 | 300 |
| Või | 200 | 200 |
| Rosinad | 80 | 80 |
| Kakaopulber | 15 | 15 |
| Sidrunimahl | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Küpsised ja halvaa murendada, segada sulatatud võiga. Lisada rosinad, kakaopulber, sidrunimahl. Segada hoolikalt. Saadud mass suruda tihedalt toidufooliumiga voorderdatud neljakandilisse vormi. Hoida 4–5 tundi külmkapis. Serveerimisel lõigata ruudukujulisteks tükkideks.

38. Jogurti-maasikatarretis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Joogijogurt | 540 | 540 |
| Külmutatud maasikad | 220 | 220 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Želatiin | 20 | 20 |
| Vesi želatiinile | 120 | 120 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Külmutatud maasikad sulatada, püreestada saumikseriga. Lisada jogurt, suhkur ja ettevalmistatud želatiin. Lasta külmkapis kõrge servaga plaadil tarduda. Serveerimisel lõigata soovitud suurusega tükkideks. Pakkuda koos keedise, kompotipuuviljade või -marjadega.

39. Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Maitsestatamata jogurt | 550 | 550 |
| Vahukoor | 80 | 80 |
| Küpsis | 70 | 70 |
| Tükeldatud kompotipuuviljad | 120 | 120 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Želatiin | 15 | 15 |
| Vesi želatiinile | 85 | 85 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Maitsestatamata jogurt segada suhkruga ja vanillsuhkruga. Vahukoor vahustada, lisada jogurtile. Küpsised ja kompotipuuviljad tükeldatakse, lisada jogurti-vahukooresegule, viimistleda maitse. Seejärel valada juurde ettevalmistatud želatiin. Segu kallata vormidesse, tarretada külmkapis. Serveerimisel lüüa vormidest välja, kaunistada melissilehtedega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 474 | 142 | 237 |
| Valgud g | 8,2 | 2,5 | 4,1 |
| Rasvad g | 27,5 | 8,3 | 13,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 13,7 | 4,1 | 6,9 |
| Süsivesikud g | 47,1 | 14,1 | 23,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 177 | 53 | 89 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,7 | 0,2 | 0,4 |
| Naatrium g | 172 | 51 | 86 |
| Kaltsium g | 71 | 21 | 36 |
| Raud mg | 9,3 | 2,8 | 4,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|
| Energia kcal | 101 | 151 |
| Valgud g | 3,7 | 5,6 |
| Rasvad g | 0,9 | 1,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,8 |
| Süsivesikud g | 19,1 | 28,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 8 | 11 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,3 | 9,4 |
| Naatrium g | 30 | 45 |
| Kaltsium g | 78 | 118 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 137 | 68 | 164 | 205 |
| Valgud g | 4,2 | 2,1 | 5,0 | 6,2 |
| Rasvad g | 5,4 | 2,7 | 6,5 | 8,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,4 | 1,7 | 4,1 | 5,2 |
| Süsivesikud g | 17,3 | 8,7 | 20,8 | 26,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 52 | 26 | 62 | 78 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 0,4 | 0,9 | 1,2 |
| Naatrium g | 42 | 21 | 51 | 63 |
| Kaltsium g | 91 | 45 | 109 | 136 |
| Raud mg | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,5 |

40. Jõhvika-rosinakissell

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Jõhvikad | 150 | 150 |
| Rosinad | 130 | 130 |
| Suhkur | 120 | 120 |
| Kartulijahu | 25 | 25 |
| Vesi | 670 | 670 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1095 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevas vees lahustada suhkur, lisada pestud rosinad. Keeta ~10 minutit. Kallata juurde püreestatud või läbi sõela surutud jõhvikad, kuumutada keemiseni. Lisada veega segatud kartulijahu, kuumutada keemiseni. Viimistleda maitse. Serveerida jahtunult vahukoorega.

41. Kama-mannavaht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õunamahl | 400 | 400 |
| Vesi | 350 | 350 |
| Manna | 70 | 70 |
| Kama | 35 | 35 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Jõhvikad | 100 | 100 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Mahl ja vesi kuumutada keemiseni, lahustada selles suhkur, lisada manna ja kamajahu. Keeta kuni manna on paisunud. Jahutada kiiresti. Jahtunud mass vahustada tugevaks vahuks. Pärast vahustamist segada vahu sisse marjad (jõhvikad). Serveerimisel puistata mannavahu peale kaneeli. Kõrvale pakkuda piima.

42. Kohupiima-küpsisetort

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------------|---------|-------------|
| Kohupiim | 350 | 350 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Vahukoor | 50 | 50 |
| Küpsised | 280 | 280 |
| Kompotipuuviljad või -marjad | 190 | 120 |
| Apelsin | 190 | 120 |
| Vanillsuhkur, sidrunikoor ja -mahl | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kohupiimale lisada suhkur, vahustatud vahukoor, riivitud sidrunikoor ning -mahl. Küpsised laduda vaagnale. Kihtide vahele määrada kohupiimakreemi, asetada tükeldatud kompotipuuvilju või -marju. Tordi pealmine kiht ja küljed katta kohupiimakreemiga, kaunistada apelsinidega. Enne serveerimist hoida torti vähemalt 6 tundi külmkapis, et kihid läbi imbuksid ja omavahel liituksid.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 101 | 151 | 202 |
| Valgud g | 0,5 | 0,8 | 1,0 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 | 0,0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 24,1 | 36,2 | 48,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 1 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,8 | 1,1 |
| Naatrium g | 1 | 1 | 2 |
| Kaltsium g | 9 | 14 | 19 |
| Raud mg | 0,4 | 0,7 | 0,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 120 | 179 | 215 |
| Valgud g | 1,4 | 2,1 | 2,5 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,4 | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 27,5 | 41,3 | 49,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 3 | 4 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,8 | 10,2 | 12,2 |
| Naatrium g | 15 | 23 | 28 |
| Kaltsium g | 14 | 20 | 25 |
| Raud mg | 0,7 | 1,1 | 1,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 70 | 75 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 217 | 152 | 163 | 261 |
| Valgud g | 6,2 | 4,4 | 4,7 | 7,5 |
| Rasvad g | 6,9 | 4,8 | 5,2 | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,8 | 2,6 | 2,8 | 4,5 |
| Süsivesikud g | 31,8 | 22,3 | 23,9 | 38,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 67 | 47 | 50 | 81 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 5,3 | 3,7 | 4,0 | 6,4 |
| Naatrium g | 53 | 37 | 40 | 64 |
| Kaltsium g | 57 | 40 | 43 | 69 |
| Raud mg | 1,0 | 0,7 | 0,8 | 1,2 |

43. Kohupiima-riivleivavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kohupiim | 600 | 600 |
| Riivleib | 180 | 180 |
| Või | 75 | 75 |
| Muna | 2,5 tk | 100 |
| Suhkur | 125 | 125 |
| Sidrunimahl | 50 | 50 |
| Hapukoor | 100 | 100 |
| Riivsaai | 25 | 25 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1255 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 20 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Riivleib praadida võis, lisada sinna ka osa suhkrust. Kuumutada koos, kuni suhkur hakkab sulama. Kohupiim segada ülejäänud suhkruga, sidrunimahla ja riivitud sidrunikoorega, lisada hapukoor ja munakollased. Ettevalmistatud kohupiim segada praetud riivleivaga, panna ahjuvormi, küpsetada ahjus 180°C juures ~20 minutit. Serveerida soojalt koos keedisega.

44. Kohupiimavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kohupiim | 900 | 900 |
| Manna | 65 | 65 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Muna | 1 tk | 45 |
| Või | 40 | 40 |
| Hapukoor | 35 | 35 |
| Riivsaai | 20 | 20 |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kohupiima hulka segada suhkruga vahustatud munad ja manna, viimistleda maitse. Võiga määratud ja riivsaiga ülepuistatud ahjuvormi panna ühtlase kihina kohupiimamass. Määrida hapukoorega, asetada peale võitükikesi. Küpsetada ahjus 175°C juures ~30–40 minutit. Serveerida soojalt hapukoorega, keedisega või mahlakisselliga.

45. Kõrvitsa-kohupiimapanakoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 290 | 200 |
| Kohupiim | 670 | 670 |
| Nisujahu | 160 | 160 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Õli praadimiseks | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1230 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits puhastada, riivida. Segada ühtlaseks massiks kohupiim, suhkur, muna, nisujahu ja riivitud kõrvits. Viimistleda maitse. Lasta jahul tainas paisuda. Praadida väikesed lusikapannkoogid. Serveerida soojalt koos keedisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 248 | 198 | 298 | 372 |
| Valgud g | 10,2 | 8,1 | 12,2 | 15,2 |
| Rasvad g | 9,6 | 7,7 | 11,5 | 14,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,8 | 4,6 | 7,0 | 8,7 |
| Süsivesikud g | 29,5 | 23,6 | 35,4 | 44,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 103 | 83 | 124 | 155 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,7 |
| Naatrium g | 257 | 206 | 309 | 386 |
| Kaltsium g | 91 | 73 | 110 | 137 |
| Raud mg | 1,5 | 1,2 | 1,8 | 2,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 169 | 135 | 202 | 253 |
| Valgud g | 11,3 | 9,1 | 13,6 | 17,0 |
| Rasvad g | 4,7 | 3,8 | 5,6 | 7,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,9 | 2,3 | 3,5 | 4,3 |
| Süsivesikud g | 19,7 | 15,7 | 23,6 | 29,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 51 | 41 | 62 | 77 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 80 | 64 | 97 | 121 |
| Kaltsium g | 107 | 86 | 129 | 161 |
| Raud mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 169 | 202 | 253 |
| Valgud g | 10,3 | 12,3 | 15,4 |
| Rasvad g | 4,2 | 5,1 | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Süsivesikud g | 21,8 | 26,1 | 32,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 41 | 49 | 61 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,5 | 1,8 | 2,2 |
| Naatrium g | 44 | 53 | 66 |
| Kaltsium g | 87 | 104 | 130 |
| Raud mg | 1,2 | 1,4 | 1,8 |

46. Kõrvitsapannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 1120 | 780 |
| Piim | 120 | 120 |
| Nisujahu | 200 | 200 |
| Muna | 2 tk | 80 |
| Suhkur | 60 | 60 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1290 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 171 | 205 | 256 |
| Valgud g | 3,9 | 4,7 | 5,9 |
| Rasvad g | 6,5 | 7,9 | 9,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,0 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 23,5 | 28,2 | 35,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 87 | 104 | 131 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 5,5 | 6,6 | 8,3 |
| Naatrium g | 18 | 22 | 27 |
| Kaltsium g | 44 | 53 | 66 |
| Raud mg | 1,6 | 1,9 | 2,3 |

Kõrvits riivida. Munast, piimast ja jahust valmistada tainas, millesse segada riivitud kõrvits. Maitsetada soola ja suhkruga. Praadida väikesed lusikapannkoogid. Serveerida soojalt koos keedisega või meega.

47. Küpsetatud õunad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 1140 | 1000 |
| Kondenspiim suhkruga | 130 | 130 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Mesi | 30 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 180 | 200 | 220 | 250 | 280 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 99 | 179 | 198 | 218 | 248 | 278 |
| Valgud g | 1,3 | 2,3 | 2,5 | 2,8 | 3,1 | 3,5 |
| Rasvad g | 1,5 | 2,7 | 3,0 | 3,3 | 3,8 | 4,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,4 | 1,6 | 1,7 | 1,9 | 2,2 |
| Süsivesikud g | 19,8 | 35,6 | 39,6 | 43,5 | 49,5 | 55,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 17 | 31 | 34 | 38 | 43 | 48 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 3,1 | 5,6 | 6,2 | 6,9 | 7,8 | 8,7 |
| Naatrium g | 18 | 32 | 35 | 39 | 44 | 50 |
| Kaltsium g | 50 | 89 | 99 | 109 | 124 | 139 |
| Raud mg | 0,4 | 0,8 | 0,9 | 1,0 | 1,1 | 1,3 |

Õunad pesta, lõigata neljaks, eemaldada südami-
kud. Laduda õunatükid ahjuvormi, puistata peale
kaneeli, tilgutada mett, valada üle kondenspiimaga
ja küpsetada ahjus ~200°C juures 8–10 minutit.
Serveerida rõõsa piimaga või rõõsa koorega.

48. Leivasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Leib | 300 | 200* |
| Vesi | 640 | 640 |
| Mahl | 160 | 160 |
| Suhkur | 90 | 90 |
| Rosinad | 60 | 60 |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Rõstitud leiva mass

Leib lõigata kuubikuteks, rõstida ahjus. Rõstitud leib panna
veega keema, püreestada saumikseriga. Lisada suhkur, ro-
sinad, mahl ja kaneel. Ajada koos keema, viimistleda mait-
se. Serveerida jahtunult koos hapukoorega, vahukoorega või
piimaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 129 | 103 | 155 | 193 | 258 |
| Valgud g | 2,3 | 1,8 | 2,7 | 3,4 | 4,6 |
| Rasvad g | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 1,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 28,3 | 22,7 | 34,0 | 42,5 | 56,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,7 | 2,1 | 3,2 | 4,0 | 5,3 |
| Naatrium g | 120 | 96 | 144 | 180 | 240 |
| Kaltsium g | 11 | 9 | 13 | 17 | 22 |
| Raud mg | 1,2 | 0,9 | 1,4 | 1,7 | 2,3 |

49. Leivavahht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Rukkileib | 270 | 270 |
| Õunamahl | 300 | 300 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Manna | 40 | 40 |
| Tooraine mass g | | 1160 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Rukkileib leotada vees, suruda läbi sõela. Valada juurde mahl, ajada segu keema. Lisada manna ja suhkur ning keeta ~10 minutit. Maitsestada kaneeliga. Jahutada segu ~60°C, vahustada. Serveerida jahtunult piimaga.

50. Leivavormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 250 | 250 |
| Leib | 530 | 450* |
| Keedis | 200 | 200 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Või | 40 | 40 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Koorikuta leib

Leival eemaldada koorik. Tahke leib riivida, pehme leib murendada näppude vahel, röstita ahjus. Röstitud leib panna kihiti keedisega ettevalmistatud ahjuvormi, valada üle muna-piimaseguga, asetada peale võitükikesi, küpsetada ahjus 180°C juures ~25 minutit. Serveerida soojalt piimaga.

51. Leiva-õunavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Leib | 500 | 365* |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Õun | 380 | 340 |
| Muna | 2 tk | 100 |
| Piim | 170 | 170 |
| Või | 50 | 50 |
| Kaneel, vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1175 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Röstitud leiva mass

Väikesteks kuubikuteks lõigatud leib röstita ahjus. Kasutada võib ka röstitud riivleiba. Õunad koorida, lõigata viiludeks. Ettevalmistatud ahjuvormi panna kihiti röstitud leib ja õunad, puistata peale suhkrut ja kaneeli, valada üle maitsestatud muna-piimaseguga. Küpsetada ahjus 180°C juures ~25 minutit. Serveerida soojalt piimaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 148 | 221 | 266 | 295 |
| Valgud g | 2,3 | 3,5 | 4,2 | 4,7 |
| Rasvad g | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 32,9 | 49,4 | 59,3 | 65,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,0 | 7,4 | 8,9 | 9,9 |
| Naatrium g | 108 | 162 | 195 | 217 |
| Kaltsium g | 9 | 13 | 16 | 18 |
| Raud mg | 1,0 | 1,5 | 1,8 | 2,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 228 | 274 | 342 | 457 |
| Valgud g | 5,5 | 6,7 | 8,3 | 11,1 |
| Rasvad g | 5,7 | 6,9 | 8,6 | 11,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,0 | 3,6 | 4,5 | 6,0 |
| Süsivesikud g | 37,9 | 45,4 | 56,8 | 75,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 55 | 66 | 83 | 110 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,8 |
| Naatrium g | 244 | 293 | 366 | 488 |
| Kaltsium g | 51 | 61 | 77 | 102 |
| Raud mg | 1,9 | 2,3 | 2,9 | 3,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 217 | 260 | 326 | 391 | 434 |
| Valgud g | 4,3 | 5,2 | 6,5 | 7,8 | 8,7 |
| Rasvad g | 6,0 | 7,2 | 9,1 | 10,9 | 12,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,3 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 6,7 |
| Süsivesikud g | 35,6 | 42,7 | 53,4 | 64,0 | 71,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 70 | 83 | 104 | 125 | 139 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,1 |
| Naatrium g | 201 | 241 | 302 | 362 | 402 |
| Kaltsium g | 37 | 45 | 56 | 67 | 75 |
| Raud mg | 1,6 | 1,9 | 2,3 | 2,8 | 3,1 |

52. Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 485 | 340 |
| Peet | 150 | 120 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Sidrun | 130 | 80 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Želatiin | 15 | 15 |
| Vesi želatiinile | 90 | 90 |
| Vahukoor | 150 | 150 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Õunad ja peedid koorida, riivida peene riiviga. Peedid hautada väheses vees poolpehmeks. Lisada riivitud õunad, suhkur, sidrunimahl ja riivitud sidrunikoor ning ettevalmistatud želatiin. Valada vormidesse, tarretada külmkapis. Serveerida vahukoorega.

53. Magus kohupiimavaht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 50 | 50 |
| Kohupiim | 850 | 850 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Vanillsuhkur, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kohupiim segada suhkruga, piima ja maitseainetega, vahustada.

54. Magus supp kuivatatud puuviljadest

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kuivatatud õunad | 55 | 55 |
| Rosinad | 55 | 55 |
| Kuivatatud aprikoosid | 55 | 55 |
| Vesi | 800 | 800 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Kartulitärklis | 40 | 40 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kuivatatud puuviljad leotada, panna koos leoveega keema, keeta puuviljade pehmenemiseni ~10–15 minutit. Lisada suhkur ja ettevalmistatud kartulitärklis. Kuumutada koos keemiseni. Viimistleda maitse. Serveerida jahtunult vahukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|--------------------------|------|------|------|
| Energia kcal | 143 | 172 | 215 |
| Valgud g | 2,0 | 2,4 | 3,0 |
| Rasvad g | 5,4 | 6,5 | 8,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,6 | 4,3 | 5,3 |
| Süsivesikud g | 21,2 | 25,4 | 31,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 49 | 59 | 74 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 3,5 | 4,2 | 5,2 |
| Naatrium g | 10 | 12 | 15 |
| Kaltsium g | 17 | 21 | 26 |
| Raud mg | 0,2 | 0,3 | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 75 | 80 | 120 |
|--------------------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 97 | 72 | 77 | 116 |
| Valgud g | 9,5 | 7,1 | 7,6 | 11,4 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Süsivesikud g | 13,8 | 10,4 | 11,0 | 16,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Naatrium g | 40 | 30 | 32 | 47 |
| Kaltsium g | 100 | 75 | 80 | 119 |
| Raud mg | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|--------------------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 100 | 80 | 120 | 150 |
| Valgud g | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,7 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 24,0 | 19,2 | 28,8 | 36,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 43 | 35 | 52 | 65 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Naatrium g | 2 | 1 | 2 | 2 |
| Kaltsium g | 9 | 8 | 11 | 14 |
| Raud mg | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,7 |

55. Mahlakissell õunamahlast

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õunamahl | 400 | 400 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Kartulitärklis | 40 | 40 |
| Tooraine mass g | | 1090 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 8 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevas vees lahustada suhkur, lisada veega segatud kartulitärklis, kuumutada keemiseni. Valada juurde mahl, viimistleda maitse. Serveerida jahtunult vahukoorega või pakkuda lisandiks magusatele vormiroogadele või kohupiimale.

56. Mahlatarretis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Mahl | 400 | 400 |
| Vesi | 225 | 225 |
| Suhkur | 200 | 200 |
| Želatiin | 25 | 25 |
| Vesi želatiinile | 150 | 150 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Suhkur lahustada keevas vees, lisada mahl ja ettevalmistatud želatiin. Magustoit valada vormidesse ja lasta külmkapis tarretuda. Serveerida vahukoorega.

57. Mannavaht õunamahlast

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õunamahl | 350 | 350 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Manna | 120 | 120 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1070 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 7 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Ettenähtud veekogusele lisada suhkur ja pool mahlast. Ajada keema, segada hulka manna, keeta ~10 minutit ja valada juurde ülejäänud mahl. Lasta segul veidi jahtuda, vahustada. Serveerida piimaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 93 | 47 | 140 |
| Valgud g | 0,2 | 0,1 | 0,4 |
| Rasvad g | 0 | 0 | 0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 22,7 | 11,4 | 34,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 3,0 | 1,5 | 4,5 |
| Naatrium g | 2 | 1 | 3 |
| Kaltsium g | 4 | 2 | 6 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 108 | 130 | 162 |
| Valgud g | 2,4 | 2,8 | 3,5 |
| Rasvad g | 0 | 0 | 0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 24,2 | 29,0 | 36,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,6 | 7,9 | 9,9 |
| Naatrium g | 2 | 2 | 3 |
| Kaltsium g | 4 | 4 | 5 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 116 | 93 | 139 | 174 |
| Valgud g | 1,3 | 1,0 | 1,5 | 1,9 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 26,9 | 21,5 | 32,3 | 40,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,3 | 4,2 | 6,3 | 7,9 |
| Naatrium g | 2 | 1 | 2 | 3 |
| Kaltsium g | 4 | 4 | 5 | 7 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |

58. Mustikasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Vesi | 750 | 750 |
| Mustikad | 250 | 250 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Kartulitärklis | 40 | 40 |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevas vees lahustada suhkur, lisada mustikad, keeta paar minutit, valada juurde veega segatud kartulitärklis, kuumutada koos keemiseni. Serveerida röstitud saiakuubikutega.

59. Pannkoogid kohupiimaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 425 | 425 |
| Muna | 2,5 tk | 100 |
| Nisujahu | 160 | 160 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Suhkur | 20 | 20 |
| Sool | | |
| Täidis | | |
| Kohupiim | 415 | 415 |
| Apelsinimahl | 50 | 50 |
| Hapukoor | 50 | 50 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Tuhksuhkur | 20 | 20 |
| Tooraine mass g | | 1370 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 27 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Munad kloppida lahti, lisada vaheldumisi piima ja jahu, segada ühtlaseks tainaks. Maitsestada soola ja suhkruga. Praadida ülepanni pannkoogid. Eraldi valmistada kohupiimast, mahlast, hapukoorest ja suhkrust täidis, mis keerata suurte pannkookide sisse. Serveerida soojalt tuhksuhkruga ülepuistatult.

60. Praetud kaerahelbed

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kaerahelbed | 1000 | 1000 |
| Või | 100 | 100 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kaerahelbed praadida pannil võis kergelt kuldseks, lisada suhkur. Jätkata kuumutamist, kuni suhkur on sulanud. Jahtunud kaerahelbeid pakkuda lisandiks magustoitudele.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 66 | 80 | 100 | 133 |
| Valgud g | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 15,7 | 18,8 | 23,5 | 31,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 2 | 3 | 4 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,8 | 3,3 | 4,1 | 5,5 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kaltsium g | 6 | 7 | 9 | 12 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 222 | 178 | 266 | 333 | 400 |
| Valgud g | 8,9 | 7,2 | 10,7 | 13,4 | 16,1 |
| Rasvad g | 8,3 | 6,7 | 10,0 | 12,5 | 15,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 | 1,6 | 2,4 | 3,0 | 3,6 |
| Süsivesikud g | 27,1 | 21,7 | 32,5 | 40,7 | 48,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 46 | 37 | 55 | 69 | 83 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 1,6 | 1,3 | 2,0 | 2,5 | 3,0 |
| Naatrium g | 54 | 43 | 65 | 81 | 97 |
| Kaltsium g | 109 | 87 | 131 | 163 | 196 |
| Raud mg | 1,1 | 0,9 | 1,4 | 1,7 | 2,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 10 | 15 | 20 | 25 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 478 | 48 | 72 | 96 | 120 |
| Valgud g | 12,6 | 1,3 | 1,9 | 2,5 | 3,1 |
| Rasvad g | 14,5 | 1,5 | 2,2 | 2,9 | 3,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 7,3 | 0,7 | 1,1 | 1,5 | 1,8 |
| Süsivesikud g | 72,7 | 7,3 | 10,9 | 14,5 | 18,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 37 | 4 | 6 | 7 | 9 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 67 | 7 | 10 | 13 | 17 |
| Kaltsium g | 45 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| Raud mg | 5,5 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 1,4 |

61. Puuviljatarretis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Konservpuuviljad või -marjad | 400 | 400 |
| Konserveerimisvedelik (siirup) | 200 | 200 |
| Vesi | 190 | 190 |
| Suhkur | 70 | 70 |
| Želatiin | 20 | 20 |
| Vesi želatiinile | 120 | 120 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Konservisiiirupist, veest ja suhkrust keeta lahus. Lisada ettevalmistatud želatiin. Kompotipuuviljad ja -marjad laduda vormi põhja, peale valada ettevalmistatud lahus. Tarretada külmkapis. Serveerida vahukoorega.

62. Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunivorm)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Vormisai (röstsai) | 300 | 300 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Kõrvits | 500 | 350 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Muna | 5 tk | 220 |
| Sidrun | 165 | 100 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1145 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits tükeldada, kuumutada õlis, hautada vähese veega pehmeks, püreestada saumikseriga. Munad vahustada koos suhkruga, lisada kõrvitsapüree, sidrunimahla ja riivitud sidrunikoor, maitsestada kaneeliga. Sai röstita õrnalt ahjus. Rõstitud saaviilud laduda küpsetuspaberiga kaetud kõrge servaga ahjuplaadile. Muna-kõrvitsasegu valada saaviiludele, küpsetada 180°C juures ~30 minutit. Lasta vormirool jahtuda, tükeldada portsjoniteks. Serveerida piimaga.

63. Rabarberisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Rabarber | 310 | 230 |
| Vesi | 780 | 780 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Kartulijahu | 30 | 30 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Rabarberid puhastada, tükeldada. Keevas vees lahustada suhkur, lisada rabarberitükid, keeta rabarberi pehmeneiseni. Kartulijahu segada külma veega, valada supisse, kuumutada koos keemiseni. Jahutada. Serveerida koos kohupiima, magusa pudru või vahukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 93 | 111 | 139 |
| Valgud g | 2,0 | 2,4 | 3,0 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 20,4 | 24,5 | 30,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 14 | 16 | 20 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,7 | 0,9 |
| Naatrium g | 2 | 3 | 3 |
| Kaltsium g | 5 | 6 | 7 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 205 | 246 | 307 | 409 |
| Valgud g | 5,4 | 6,5 | 8,1 | 10,8 |
| Rasvad g | 5,3 | 6,3 | 7,9 | 10,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,7 |
| Süsivesikud g | 33,2 | 39,9 | 49,9 | 66,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 86 | 103 | 129 | 172 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Vitamiin C mg | 2,5 | 3,0 | 3,7 | 5,0 |
| Naatrium g | 166 | 200 | 250 | 333 |
| Kaltsium g | 35 | 42 | 53 | 71 |
| Raud mg | 2,1 | 2,6 | 3,2 | 4,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 54 | 64 | 80 | 107 | 134 |
| Valgud g | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Rasvad g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 12,9 | 15,5 | 19,4 | 25,8 | 32,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 | 1,7 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 |
| Kaltsium g | 18 | 21 | 27 | 36 | 45 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |

64. Riisipuding

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 390 | 390 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Riis | 200 | 200 |
| Või | 30 | 30 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Mandlilaastud | 30 | 30 |
| Rosinad | 60 | 60 |
| Muna | 2,5 tk | 110 |
| Vanillsuhkur, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1260 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Riis keeta soolaga maitsestatud vees poolpehmeks. Valada juurde kuum piim, hautada riisi lõpliku valmimiseni. Munakollased vahustada suhkruga, lisada vanillsuhkur. Tihkesse riisiputru segada pestud rosinad, hakitud mandlilaastud, vahustatud munakollased. Viimasena lisada vahustatud munavalged massi kergelt läbi segades. Saadud mass laotada ühtlaselt ahjuvormi. Küpsetada auru-keedukapis või ahjus veevannil ~30 minutit. Serveerida soojalt.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 182 | 219 | 273 | 328 | 364 |
| Valgud g | 4,8 | 5,8 | 7,3 | 8,7 | 9,7 |
| Rasvad g | 6,2 | 7,5 | 9,4 | 11,2 | 12,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,7 | 3,3 | 4,1 | 4,9 | 5,5 |
| Süsivesikud g | 26,0 | 31,3 | 39,1 | 46,9 | 52,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 60 | 72 | 90 | 108 | 120 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Naatrium g | 55 | 66 | 82 | 99 | 110 |
| Kaltsium g | 67 | 80 | 100 | 120 | 133 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 | 1,7 |

65. Saia-kohupiima-õunavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------------|---------|-------------|
| Sai | 220 | 220 |
| Kohupiim | 200 | 200 |
| Õun | 200 | 165 |
| Piim | 335 | 335 |
| Muna | 3,5tk | 150 |
| Suhkur | 150 | 150 |
| Või | 20 | 20 |
| Riivsaia (vormi voorderdamiseks) | 35 | 35 |
| Õli (vormi määrimiseks) | 5 | 5 |
| Kaneel | | |
| Tooraine mass g | | 1280 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 215 | 258 | 323 | 387 |
| Valgud g | 7,2 | 8,7 | 10,8 | 13,0 |
| Rasvad g | 5,5 | 6,6 | 8,3 | 10,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,3 | 2,7 | 3,4 | 4,1 |
| Süsivesikud g | 33,3 | 40,0 | 50,0 | 60,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 67 | 80 | 100 | 121 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 168 | 201 | 251 | 302 |
| Kaltsium g | 77 | 92 | 115 | 138 |
| Raud mg | 1,5 | 1,8 | 2,3 | 2,7 |

Sai lõigata kuubikuteks ja panna ettevalmistatud ahjuvormi kihiti kohupiimaga ja õuntega. Viimane kiht olgu saiakuubikud. Kihtide vahele puistata kaneeli ja suhkrut. Peale valada muna-piimasegu, lisada võitükikesi. Küpsetada ahjus 175°C juures ~30 minutit.

66. Saiavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sai | 335 | 335 |
| Keedis | 200 | 200 |
| Piim | 400 | 400 |
| Muna | 1,45 tk | 70 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Või | 50 | 50 |
| Riivisai | 35 | 35 |
| Tooraine mass g | | 1190 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sai lõigata kuubikuteks, asetada ettevalmistatud ahjuvormi kihiti keedisega. Peale valada muna-piima-suhkrusegu. Puistata üle riivsaia, lisada võitükikesi. Küpsetada ahjus 175°C juures ~30–40 minutit. Serveerida piimaga.

67. Suured pannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 700 | 700 |
| Nisujahu | 275 | 275 |
| Muna | 4,5 tk | 185 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Sool | | |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1225 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Munad kloppida koos soola ja suhkruga lahti. Lisada vaheldumisi jahu ja piima, segada, kuni moodustub ühtlane tainas. Praadida suured ülepanni pannkoogid. Serveerida keedise või meega.

68. Vahustatud vahukoor

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Vahukoor | 900 | 900 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vahukoor vahustada suhkruga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 252 | 302 | 378 |
| Valgud g | 5,2 | 6,2 | 7,8 |
| Rasvad g | 7,2 | 8,6 | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,8 | 4,5 | 5,7 |
| Süsivesikud g | 40,7 | 48,9 | 61,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 69 | 83 | 103 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,5 | 0,7 |
| Naatrium g | 226 | 271 | 339 |
| Kaltsium g | 62 | 75 | 93 |
| Raud mg | 1,8 | 2,2 | 2,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 206 | 165 | 247 | 309 |
| Valgud g | 7,4 | 5,9 | 8,9 | 11,1 |
| Rasvad g | 9,0 | 7,2 | 10,7 | 13,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 | 1,6 | 2,4 | 3,0 |
| Süsivesikud g | 23,3 | 18,6 | 28,0 | 35,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 65 | 52 | 78 | 97 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,2 | 0,4 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,3 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 59 | 47 | 71 | 89 |
| Kaltsium g | 98 | 79 | 118 | 147 |
| Raud mg | 1,9 | 1,5 | 2,3 | 2,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 5 | 10 | 20 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 346 | 17 | 35 | 69 |
| Valgud g | 2,0 | 0,1 | 0,2 | 0,4 |
| Rasvad g | 31,5 | 1,6 | 3,2 | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 21,2 | 1,1 | 2,1 | 4,2 |
| Süsivesikud g | 12,8 | 0,6 | 1,3 | 2,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 282 | 14 | 28 | 56 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 26 | 1 | 3 | 5 |
| Kaltsium g | 67 | 3 | 7 | 13 |
| Raud mg | 0,1 | 0 | 0 | 0 |

69. Õuna-nuudlimaius

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Niitnuudlid | 180 | 180/360* |
| Õun | 960 | 670 |
| Suhkur | 125 | 125 |
| Või | 50 | 50 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1210 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud nuudlite mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 157 | 188 | 235 | 314 |
| Valgud g | 1,4 | 1,7 | 2,1 | 2,8 |
| Rasvad g | 4,5 | 5,4 | 6,8 | 9,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,8 | 3,4 | 4,2 | 5,6 |
| Süsivesikud g | 27,0 | 32,4 | 40,5 | 54,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 23 | 28 | 35 | 46 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,0 | 2,4 | 3,0 | 4,0 |
| Naatrium g | 33 | 40 | 50 | 67 |
| Kaltsium g | 14 | 17 | 22 | 29 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,6 |

Nuudlid keeta väheses soolaga maitsestatud vees pehmeks, pesta külma veega, nõrutada. Suhkur sulatada paksupõhjalises keedunõus, lisada või. Suhkru-võisegusse segada kooritud õunasektorid, kuumutada läbi, hautada. Maitsestada kaneeliga, kallata juurde keedetud nuudlid, kuumutada. Serveerida külma piimaga.

70. Õunapannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 200 | 200 |
| Piim | 120 | 120 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Küpsetuspulber | 4 | 4 |
| Õun | 1130 | 780 |
| Kaneel | 4 | 4 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Tooraine mass g | | 1338 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 130 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 198 | 159 | 238 | 258 | 298 |
| Valgud g | 3,7 | 2,9 | 4,4 | 4,8 | 5,5 |
| Rasvad g | 5,8 | 4,6 | 6,9 | 7,5 | 8,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,6 | 0,9 | 1,0 | 1,1 |
| Süsivesikud g | 32,3 | 25,8 | 38,7 | 41,9 | 48,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 31 | 25 | 38 | 41 | 47 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 2,4 | 1,9 | 2,8 | 3,1 | 3,5 |
| Naatrium g | 68 | 54 | 81 | 88 | 101 |
| Kaltsium g | 79 | 63 | 94 | 102 | 118 |
| Raud mg | 1,6 | 1,3 | 2,0 | 2,1 | 2,5 |

Õunad koorida, riivida. Riivitud õuntele lisada suhkur, lahtiklopitud munad, nisujahu koos küpsetuspulbriga, sool, piim. Segada ühtlaseks tainaks. Maitsestada kaneeliga. Praadida pannil väikesed lusikapannkoogid. Serveerida soojalt keedise või meega.

71. Õuna-porgandikissell

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 145 | 100 |
| Porgand | 190 | 150 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Õunamahl | 100 | 100 |
| Astelpajumarjad | 40 | 40 |
| Kartulitärklis | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 69 | 83 | 103 |
| Valgud g | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Rasvad g | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 15,8 | 19,0 | 23,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 206 | 247 | 309 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,2 | 7,4 | 9,2 |
| Naatrium g | 4 | 4 | 6 |
| Kaltsium g | 8 | 10 | 12 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 |

Õunad ja porgandid koorida, riivida peene riiviga. Keevas vees lahustada suhkur, keeta kaneelikoor (hiljem võtta välja), lisada riivitud porgand, õunad ja astelpajumarjad, keeta valmimiseni. Püreestada saumikseriga, tihendada kartulitärklisega. Serveerida jahtunult vahukoorega.

72. Õunasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 570 | 400 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Kartulijahu | 40 | 40 |
| Kaneelikoor | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 72 | 86 | 108 | 144 |
| Valgud g | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 17,3 | 20,7 | 25,9 | 34,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 | 3 | 4 | 5 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,1 |
| Naatrium g | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Kaltsium g | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Raud mg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |

Õunad koorida, lõigata seibideks. Suhkur lahustada keevas vees, maitsestada kaneelikoorega (keeta koos ~10 minutit). Eemaldada kaneelikoor. Lisada ettevalmistatud õunad, keeta, kuni need muutuvad klaasjaks. Veega segatud kartulitärklis valada supisse, kuumutada keemiseni. Serveerida jahtunult koos vahukoorega.

73. Õunavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Nisujahu | 210 | 210 |
| Või | 120 | 120 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Õunad | 1000 | 700 |
| Kaneel, suhkur õuntele puistamiseks | | |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 220 | 176 | 264 | 330 |
| Valgud g | 2,3 | 1,8 | 2,7 | 3,4 |
| Rasvad g | 10,2 | 8,2 | 12,3 | 15,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,5 | 5,2 | 7,8 | 9,8 |
| Süsivesikud g | 29,1 | 23,3 | 34,9 | 43,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 93 | 75 | 112 | 140 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,0 | 0,8 | 1,2 | 1,5 |
| Naatrium g | 79 | 63 | 95 | 118 |
| Kaltsium g | 10 | 8 | 12 | 15 |
| Raud mg | 1,3 | 1,0 | 1,5 | 1,9 |

Õunad lõigata viiludeks. Jahust, suhkrust ja võist valmistada hakkimise teel puistesegu, mida hoida ~30 minutit külmkapis. Ettevalmistatud ahjuvormi laduda õunaviilud, puistata üle suhkruga ja kaneeliga. Kõige peale jaotada ühtlaselt puistesegu. Küpsetada ahjus 200°C juures ~25 minutit. Serveerida jahtunult koos piimaga.

MUNAROAD

74. Munakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Muna | 9,5 tk | 400 |
| Piim | 400 | 400 |
| Suitsuribi | 100 | 100 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 65 | 55 |
| Puljong puljongipulbrist | 250 | 250 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1245 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 20 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 80 | 150 |
|---------------------------------|------------|-----|------|
| Energia kcal | 121 | 97 | 182 |
| Valgud g | 8,6 | 6,9 | 12,9 |
| Rasvad g | 7,9 | 6,3 | 11,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,2 | 1,7 | 3,2 |
| Süsivesikud g | 3,7 | 2,9 | 5,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 115 | 92 | 172 |
| Vitamiin D µg | 0,6 | 0,5 | 1,0 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,3 | 0,6 |
| Naatrium g | 188 | 150 | 281 |
| Kaltsium g | 74 | 59 | 111 |
| Raud mg | 1,2 | 1,0 | 1,8 |

Suitsuribi lõigata kuubikuteks, sibul hakkida, praadida koos pannil. Lisada jahu, kuumutada läbi. Valada peale puljong, keeta. Lõpuks segada juurde muna-piimasegu. Kuumutada kuni kaste hüübimiseni. Viimistleda maitse. Serveerida kohe koos keedetud kartulite ja toorsalatiga.

75. Munapuder peekoni ja porrulauguga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Muna | 7 tk | 310 |
| Piim | 360 | 360 |
| Sealiha, peekon | 150 | 150 |
| Porrulauk | 170 | 125 |
| Õun | 250 | 175 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Petersell | 7 | 5 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 165 | 132 | 198 |
| Valgud g | 7,4 | 6,0 | 8,9 |
| Rasvad g | 12,6 | 10,1 | 15,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,9 | 3,2 | 4,7 |
| Süsivesikud g | 5,0 | 4,0 | 6,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 117 | 94 | 141 |
| Vitamiin D µg | 0,5 | 0,4 | 0,7 |
| Vitamiin C mg | 3,7 | 3,0 | 4,4 |
| Naatrium g | 75 | 60 | 90 |
| Kaltsium g | 68 | 54 | 82 |
| Raud mg | 1,1 | 0,9 | 1,3 |

Peekon ja porrulauk ribastada, praadida kergelt paksupõhjalises keedunõus. Õunad koorida, lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis koos peekoni ja porrulauguga. Munad kloppida lahti, lisada vähehaaval jahu ja piim, maitsestada. Segu valada praetud toiduainetele. Kuumutada rooga aeg-ajalt segades nõrga kuumusega, kuni segu on hüübinud.

76. Naturaalne omlett

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Muna | 12,5 tk | 550 |
| Piim | 400 | 400 |
| Nisujahu | 35 | 35 |
| Toiduõli | 75 | 75 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1060 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 6 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 176 | 141 | 212 |
| Valgud g | 8,5 | 6,8 | 10,2 |
| Rasvad g | 13,7 | 11,0 | 16,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,5 | 2,0 | 3,0 |
| Süsivesikud g | 4,3 | 3,4 | 5,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 153 | 122 | 183 |
| Vitamiin D µg | 0,8 | 0,6 | 0,9 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Naatrium g | 105 | 84 | 126 |
| Kaltsium g | 80 | 64 | 96 |
| Raud mg | 1,6 | 1,3 | 1,9 |

Munad kloppida lahti, segada nisujahu ja piimaga, maitsestada. Valada segu ahjupannile. Küpsetada ahjus 175°C juures ~15 minutit. Serveerida kohe. Omletti võib teha ka ilma nisujahuta.

77. Omlett porgandiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Muna | 16 tk | 640 |
| Piim | 200 | 200 |
| Porgand | 400 | 320 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sool, muskaat, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1210 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 156 | 125 | 187 |
| Valgud g | 8,9 | 7,1 | 10,6 |
| Rasvad g | 11,6 | 9,3 | 14,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,3 | 1,8 | 2,8 |
| Süsivesikud g | 3,4 | 2,7 | 4,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 587 | 470 | 705 |
| Vitamiin D µg | 0,9 | 0,7 | 1,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,4 | 0,6 |
| Naatrium g | 117 | 94 | 140 |
| Kaltsium g | 70 | 56 | 84 |
| Raud mg | 1,8 | 1,4 | 2,1 |

Toores porgand riivida, kuumutada õlis läbi, hautada pisut. Munad kloppida lahti, lisada maitseained ja piim. Saadud omletisegu valada pannil olevatele porganditele. Küpsetada ahjus 175°C juures ~15 minutit. Serveerida kohe.

PÕHIROAD

Kalaroad

78. Ahjus küpsetatud kala

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 1250 | 1250 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Till | 13 | 10 |
| Sool, sidrunipipar | | |
| Tooraine mass g | | 1275 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kalafilee lõigata portsjontükkideks, töödelda maitseainetega, asetada ettevalmistatud ahjuplaadile, küpsetada 175°C juures ~15 minutit. Serveerida kuumalt köögiviljalisandiga või sõmera riisiga.

79. Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Lõhefilee | 1250 | 1250 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Till | 20 | 15 |
| Seesamiseemned | 20 | 20 |
| Sool, sidrunipipar | | |
| Tooraine mass g | | 1305 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Lõhefilee lõigata portsjontükkideks, maitsestada soola, sidrunipipra, hakitud tilliga. Lasta maitseainetel ~30 minutit toimida. Enne ahju panekut puistata kalatükkidele seesamiseemneid. Küpsetada ahjus 180°C juures ~15 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 40 | 50 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 155 | 62 | 77 |
| Valgud g | 22,8 | 9,1 | 11,4 |
| Rasvad g | 6,9 | 2,7 | 3,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 13 | 5 | 6 |
| Vitamiin D µg | 5,7 | 2,3 | 2,8 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 55 | 22 | 28 |
| Kaltsium g | 81 | 32 | 40 |
| Raud mg | 0,5 | 0,2 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 40 | 60 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 232 | 93 | 139 | 174 |
| Valgud g | 23,6 | 9,4 | 14,1 | 17,7 |
| Rasvad g | 14,9 | 5,9 | 8,9 | 11,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,6 | 1,0 | 1,6 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 17 | 7 | 10 | 13 |
| Vitamiin D µg | 16,3 | 6,5 | 9,8 | 12,2 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Naatrium g | 55 | 22 | 33 | 41 |
| Kaltsium g | 27 | 11 | 16 | 20 |
| Raud mg | 0,7 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |

80. Hautatud räimed porgandiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Räimed | 900 | 450 |
| Porgand | 500 | 400 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Tomatipüree | 40 | 40 |
| Juurseller | 35 | 20 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Sool, kala üldmaitseaine, sidrunipipar, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1220 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid, sibulad ja juurseller lõigata ribadeks, praadida õlis. Lisada tomatipüree ja kuum vesi, hautada. Räimed fileerida, maitsestada, lasta koos maitseainetega ~30 min seista. Poolpehmetele hautatud köögiviljadele laduda räimefileed, hautada koos roa valmimiseni. Serveerida keedetud kartulite ja toorsalatiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 220 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 103 | 124 | 154 | 226 |
| Valgud g | 7,9 | 9,5 | 11,8 | 17,3 |
| Rasvad g | 6,0 | 7,2 | 9,0 | 13,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 8,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 529 | 634 | 793 | 1163 |
| Vitamiin D µg | 4,1 | 5,0 | 6,2 | 9,1 |
| Vitamiin C mg | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,6 |
| Naatrium g | 27 | 33 | 41 | 60 |
| Kaltsium g | 47 | 57 | 71 | 104 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,2 |

81. Kala-kartulivormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 735 | 550/530* |
| Kalafilee (heik) | 250 | 250 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Toiduõli | 5 | 5 |
| Piim | 180 | 180 |
| Nisujahu | 5 | 5 |
| Muna | 1,5tk | 65 |
| Till | 7 | 5 |
| Riivsai | 20 | 20 |
| Juust | 50 | 50 |
| Sool, sidrunipipar | | |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud kartuli mass

Kalafilee lõigata kangideks, maitsestada soola ja sidrunipipraga, hakitud tilliga. Lasta maitseainetel toimida. Sibulad hakkida, praadida õlis. Kartulid keeta, lõigata viiludeks ja asetada ettevalmistatud (õli + riivsai) ahjuvormi. Esimesele kartulikihile panna maitsestatud kalafileekangid. Nendele laduda kiht praetud sibulaid, seejärel uus kiht kartuleid. Valada peale maitsestatud muna-piima-jahusegu. Küpsetada ahjus 175°C juures ~35 minutit. Enne lõplikku valmimist puistata üle riivjuustuga. Küpseta-da veel, kuni juust on sulanud. Serveerida kuumalt koos sobiva kastme ja toorsalatiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 121 | 145 | 181 | 218 |
| Valgud g | 8,5 | 10,2 | 12,8 | 15,3 |
| Rasvad g | 4,1 | 4,9 | 6,1 | 7,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,6 | 1,9 | 2,4 | 2,9 |
| Süsivesikud g | 12,1 | 14,5 | 18,1 | 21,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 41 | 49 | 61 | 73 |
| Vitamiin D µg | 1,3 | 1,5 | 1,9 | 2,3 |
| Vitamiin C mg | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |
| Naatrium g | 62 | 75 | 94 | 112 |
| Kaltsium g | 94 | 112 | 141 | 169 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,4 |

82. Kala-köögiviljapajaroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 600 | 600 |
| Porrulauk | 130 | 100 |
| Porgand | 310 | 250 |
| Juurseller | 90 | 60 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Tomat | 235 | 200 |
| Sool, sidrunipipar, till, pune | | |
| Tooraine mass g | | 1240 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 113 | 136 | 170 | 203 | 226 |
| Valgud g | 11,6 | 13,9 | 17,4 | 20,8 | 23,2 |
| Rasvad g | 5,8 | 6,9 | 8,6 | 10,4 | 11,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 3,4 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 6,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 365 | 438 | 547 | 657 | 730 |
| Vitamiin D µg | 2,7 | 3,3 | 4,1 | 4,9 | 5,5 |
| Vitamiin C mg | 2,1 | 2,5 | 3,1 | 3,7 | 4,1 |
| Naatrium g | 33 | 39 | 49 | 59 | 65 |
| Kaltsium g | 53 | 63 | 79 | 95 | 105 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |

Porgand ja juurseller riivida jämeda riiviga, porrulauk ribastada. Kõiki kuumutada õlis. Tomatid koorida, tükeldada, asetada rasvas kuumutatud köögiviljadele. Lisada sool, pisut suhkrut, punet ja kuuma vett. Kalafilee tükeldada portsjontükkideks, maitsestada soola ja sidrunipipraga. Kalafileetükid hautada ettevalmistatud köögiviljadel. Serveerida koos keedetud kartulite või sõmera riisiga ja toorsalatiga.

83. Kala-köögiviljavormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 500 | 500 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Paprika | 110 | 80 |
| Sibul | 70 | 60 |
| Tomatikonserve (purustatud tomatid) | 200 | 200 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Kalapuljong puljongipulbrist | 300 | 300 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Värske till | 13 | 10 |
| Sool, pipar, sidrunimahla, sidrunipipar | | |
| Tooraine mass g | | 1285 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 180 | 220 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 97 | 174 | 213 | 242 | 290 |
| Valgud g | 9,8 | 17,7 | 21,7 | 24,6 | 29,5 |
| Rasvad g | 4,4 | 7,9 | 9,6 | 10,9 | 13,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 1,1 | 1,3 | 1,5 | 1,8 |
| Süsivesikud g | 4,1 | 7,5 | 9,1 | 10,4 | 12,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 193 | 347 | 424 | 481 | 578 |
| Vitamiin D µg | 2,3 | 4,1 | 5,0 | 5,7 | 6,8 |
| Vitamiin C mg | 3,4 | 6,2 | 7,5 | 8,6 | 10,3 |
| Naatrium g | 189 | 341 | 417 | 474 | 568 |
| Kaltsium g | 46 | 83 | 102 | 116 | 139 |
| Raud mg | 0,5 | 1,0 | 1,2 | 1,3 | 1,6 |

Kalafilee tükeldada suuremateks kuubikuteks või kangideks, töödelda maitseainetega, lasta maitseainetel toimida ~30 minutit. Köögiviljad lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis läbi, hautada väheses vees poolpehmeks. Jahu kuumutada õlis kreemika värvuseni, lisada kalapuljong, keeta, maitsestada. Segada kokku hautatud köögiviljad, kaste ja purustatud tomatid, maitsestada. Maitsestatud kalatükid laduda ahjuvormi põhja, valada peale köögiviljadega segatud kaste, kuumutada ahjus 175°C juures ~10–15 minutit. Serveerimisel puistata peale hakitud tilli.

84. Kala-riisivorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 440 | 440 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Riis | 185 | 185/520* |
| Piim | 90 | 90 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Juust | 85 | 85 |
| Sidrunipipar, sool, till | | |
| Tooraine mass g | | 1310 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud riisi mass

Kalafilee lõigata kangideks, töödelda maitseainetega. Riis keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks. Sibulad hakkida, praadida õlis. Ettevalmistatud ahjuvormi panna pool sõmera riisi kogusest, praetud sibulad ja kalafileetükid. Kallata peale ülejäänud riis ja maitsestatud muna-piimasegu. Puistata üle riivitud juustuga. Küpsetada ahjus 175°C juures ~20 minutit. Serveerida hapukoore ja toorsalatiga.

85. Köögivilja-kala ahjuroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 620 | 465 |
| Porgand | 200 | 160 |
| Sibul | 100 | 85 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Kalafilee (heik) | 135 | 135 |
| Till | 20 | 15 |
| Piim | 265 | 265 |
| Sulatatud juust | 200 | 200 |
| Puljongipulber | 5 | 5 |
| Sidrunipipar, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1350 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 26 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida, sibulad hakkida, kuumutada mõlemad õlis läbi. Kartul lõigata õhukesteks viiludeks, segada kartulimaitseainega. Pooled kartuliviilud laduda ettevalmistatud ahjuvormi. Kartulitele asetada rasvas kuumutatud porgandi-sibulakiht ja maitsestatud kalafilee kangid, puistata peale hakitud tilli. Katta ülejäänud kartuliviiludega. Piim ajada keema ja valada jaoksulatatud juustule kogu aeg massi segades kuni ühtlase konsistentsi saavutamiseni. Saadud segu valada vormiroale, küpsetada ahjus 170°C juures ~45 minutit. Serveerida soojalt.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 192 | 230 | 288 | 346 |
| Valgud g | 13,0 | 15,6 | 19,5 | 23,4 |
| Rasvad g | 8,7 | 10,4 | 13,0 | 15,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,4 | 2,9 | 3,6 | 4,3 |
| Süsivesikud g | 14,9 | 17,9 | 22,3 | 26,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 48 | 57 | 72 | 86 |
| Vitamiin D µg | 2,2 | 2,6 | 3,2 | 3,9 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Naatrium g | 83 | 99 | 124 | 149 |
| Kaltsium g | 124 | 148 | 186 | 223 |
| Raud mg | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 152 | 182 | 228 | 304 | 380 |
| Valgud g | 8,5 | 10,2 | 12,8 | 17,0 | 21,3 |
| Rasvad g | 7,9 | 9,5 | 11,8 | 15,8 | 19,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,7 | 4,4 | 5,5 | 7,3 | 9,2 |
| Süsivesikud g | 11,2 | 13,5 | 16,9 | 22,5 | 28,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 266 | 319 | 399 | 532 | 665 |
| Vitamiin D µg | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,6 |
| Vitamiin C mg | 1,9 | 2,3 | 2,9 | 3,9 | 4,8 |
| Naatrium g | 185 | 222 | 278 | 370 | 463 |
| Kaltsium g | 183 | 219 | 274 | 366 | 457 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,2 | 1,5 |

86. Lõhe-riisivorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Lõhefilee | 445 | 445 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Riis | 185 | 180/520* |
| Piim | 95 | 95 |
| Muna | 2,2 tk | 95 |
| Juust | 85 | 85 |
| Sidrunipipar, sool, till | | |
| Tooraine mass g | | 1325 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud riisi mass

Lõhefilee lõigata kangideks, töödelda maitseainetega. Riis keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks. Sibulad hakkida, praadida õlis. Ettevalmistatud ahjuvormi asetada pool sõmera riisi kogusest, peale panna praetud sibulad ja maitsestatud kalafilee-tükid ning ülejäänud riis. Valada üle maitsestatud muna-piimaseguga. Puistata peale riivitud juustu. Küpsetada ahjus 175°C juures ~20 minutit. Serveerida hapukoore ja toorsalatiga.

87. Praetud kala

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 1190 | 1190 |
| Nisujahu | 70 | 70 |
| Muna | 1,5 tk | 65 |
| Toiduõli | 70 | 70 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1395 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 28 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kalafilee lõigata portsjontükkideks, maitsestada, paneerida munas ja nisujahus, praadida.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 211 | 253 | 317 |
| Valgud g | 13,3 | 15,9 | 19,9 |
| Rasvad g | 10,7 | 12,8 | 16,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,8 | 3,4 | 4,2 |
| Süsivesikud g | 14,9 | 17,9 | 22,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 47 | 56 | 71 |
| Vitamiin D µg | 5,9 | 7,1 | 8,9 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 84 | 100 | 125 |
| Kaltsium g | 103 | 124 | 155 |
| Raud mg | 0,7 | 0,8 | 1,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 203 | 102 | 153 |
| Valgud g | 20,3 | 10,1 | 15,2 |
| Rasvad g | 10,3 | 5,2 | 7,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 | 0,7 | 1,1 |
| Süsivesikud g | 6,7 | 3,4 | 5,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 33 | 17 | 25 |
| Vitamiin D µg | 4,7 | 2,3 | 3,5 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 58 | 29 | 44 |
| Kaltsium g | 71 | 36 | 53 |
| Raud mg | 1,1 | 0,6 | 0,8 |

88. Päkapiikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 890 | 890 |
| Sibul | 115 | 95 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Konservkurk | 165 | 90 |
| Rõõsk koor | 135 | 135 |
| Sool, sidrunipipar | | |
| Tooraine mass g | | 1230 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 141 | 169 | 211 |
| Valgud g | 17,0 | 20,4 | 25,5 |
| Rasvad g | 7,2 | 8,7 | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,8 | 2,2 | 2,8 |
| Süsivesikud g | 1,5 | 1,9 | 2,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 24 | 28 | 35 |
| Vitamiin D µg | 4,1 | 4,9 | 6,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Naatrium g | 125 | 150 | 188 |
| Kaltsium g | 78 | 94 | 117 |
| Raud mg | 0,4 | 0,5 | 0,6 |

Kalafilee lõigata portsjontükkideks, töödelda maitseainetega, lasta ~30 minutit. seista, et maitseained toimiks. Sibulad hakkida, praadida õlis. Konservkurgid tükeldada väikesteks kuubikuteks. Segada kokku praetud sibulad, konservkurgid ja rõõsk koor, maitsestada. Segu valada ahjuvormi laotud kalafilee tükkidele, küpsetada 175°C juures ~15 minutit. Serveerida koos sõmera keedetud riisiga ja porgandi toorsalatiga.

Liharoad

Hakkliharoad

89. Hakk-kotlet

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 740 | 740 |
| Sai | 180 | 180 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Riivsai | 100 | 100 |
| Toiduõli | 60 | 60 |
| Sool, pipar, hakklihahamaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1280 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 253 | 127 | 190 |
| Valgud g | 17,1 | 8,5 | 12,8 |
| Rasvad g | 12,7 | 6,4 | 9,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,1 | 1,5 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 16,8 | 8,4 | 12,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 17 | 9 | 13 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 167 | 83 | 125 |
| Kaltsium g | 13 | 7 | 10 |
| Raud mg | 2,8 | 1,4 | 2,1 |

Valmistada lihthakkmass. Hakkmassist vormida lapikümarad kotletid, paneerida riivsaias, praadida pannil õlis või küpsetada ahjus. Serveerida koos köögiviljadest või tangainetest lisanditega ja heleda kastmega.

90. Hakklihalasanje

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Juustukaste | | |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Piim | 430 | 430 |
| Juust | 160 | 160 |
| Hakklihakaste | | |
| Veisehakkliha | 200 | 200 |
| Tomatipasta | 10 | 10 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Puljong puljongipulbrist | 400 | 400 |
| Sool, pipar, hakklihakasteaine | | |
| Lasanjeplaadid | 100 | 100 |
| Muskaat, pune, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1370 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 27 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Juustukaste. Jahu kuumutada kuivalt värvi muutmata, jahutada, segada vähese koguse külma piimaga. Ülejäänud piim kuumutada, valada jahu-piima segule, segada hoolikalt, keeta ~10 minutit, maitsestada muskaadiga, lisada juust, kuumutada, kuni juust on sulanud.

Hakklihakaste. Hakkliha praadida pannil koos hakitud sibulaga, maitsestada. Lisada tomatipüree, kuumutada läbi, segada juurde jahu, kuumutada, valada peale puljong, keeta ~15 minutit. Viimistleda maitse (suhkur, sool, pune, pipar).

Ettevalmistatud ahjuvormi laduda kihiti lasanjeplaadid ja kastmed. Viimane kiht peaks olema juustukaste. Küpsetada ahjus 170°C juures ~45 minutit. Valmis lasanjel lasta soojas ~30 minutit järelevalmida.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 164 | 247 | 296 | 329 |
| Valgud g | 11,4 | 17,2 | 20,6 | 22,9 |
| Rasvad g | 7,8 | 11,7 | 14,1 | 15,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,1 | 6,1 | 7,3 | 8,1 |
| Süsivesikud g | 11,5 | 17,3 | 20,7 | 23,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 48 | 72 | 87 | 96 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Naatrium g | 279 | 419 | 502 | 558 |
| Kaltsium g | 202 | 302 | 363 | 403 |
| Raud mg | 1,0 | 1,6 | 1,9 | 2,1 |

91. Kapsarullid veisehakklhaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 375 | 375 |
| Valge peakapsa lehed | 500 | 500 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Pikateraline riis | 45 | 45 |
| Sibul | 95 | 65 |
| Hapukoor | 125 | 125 |
| Sool, pipar, hakklihakasteaine | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 138 | 166 | 207 | 277 |
| Valgud g | 8,7 | 10,4 | 13,0 | 17,3 |
| Rasvad g | 8,3 | 9,9 | 12,4 | 16,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,1 | 3,7 | 4,6 | 6,2 |
| Süsivesikud g | 6,9 | 8,2 | 10,3 | 13,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 31 | 37 | 47 | 62 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 5,6 | 6,7 | 8,4 | 11,2 |
| Naatrium g | 35 | 42 | 52 | 70 |
| Kaltsium g | 36 | 44 | 55 | 73 |
| Raud mg | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,1 |

Hakkliha praadida koos hakitud sibulaga, maitsestada. Riis keeta soolaga maitsestatud vees, pesta, kurnata. Segada kokku hakkliha ja riis, viimistleda maitse. Valget peakapsast kuumutada vees, nii et kapsalehed muutuvad elastseks ja annavad kergelt vormida. Rebida kapsalt ükshaaval lehed. Juurika juures olev kõva lehekonts vasardada. Iga kapsalehe sisse panna hakkliha-riisitaidis, keerata ümbrikukujuliselt kokku, asetada rasvaine määratud sügavale ahjuplaadile ja valada üle eraldi valmistatud hapukoorekastmega. Rooga hautada ahjus valmimiseni. Serveerida koos keedetud kartulite ja toorsalatiga.

92. Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 300 | 300 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Kartul | 935 | 700 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Piim | 130 | 130 |
| Juust | 50 | 50 |
| Riivsai | 15 | 15 |
| Sool, pipar, kartulimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1395 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 28 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hakkliha praadida koos hakitud sibulaga, maitsestada. Kartulid koorida, lõigata õhukesteks viiludeks. Ettevalmistatud (õli + riivsai) ahjuvormi asetada kiht viilutatud kartuleid, maitsestada kartulimaitseainega. Peale panna praetud hakkliha- ja sibulakiht, seejärel uus maitsestatud kartulite kiht. Vormiroog valada üle muna-piimaseguga, küpsetada ahjus 170°C juures ~45 minutit. Enne vormiroa lõplikku valmimist puistata peale riivitud juust. Kuumutada, kuni juust on sulanud. Serveerida soojalt koos toorsalatiga.

93. Lindströmi hakklihapallid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 670 | 670 |
| Sibul | 160 | 135 |
| Muna | 3 tk | 135 |
| Peet | 250 | 200 |
| Kartulitärklis | 30 | 30 |
| Nisujahu | 35 | 35 |
| Kaerahelbed | 65 | 65 |
| Toiduõli | 70 | 70 |
| Tooraine mass g | | 1340 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibulad hakkida. Peet puhastada, riivida. Hakkliha maitsestada, lisada riivitud peet ja hakitud sibul, muna ning kartulitärklis. Sõtkuda ühtlane mass. Vormida ~4 cm läbimõõduga pallid, mida paneerida esmalt jahus, seejärel kaerahelvestes. Asetada hakklihapallid kõrge servaga ahjuplaadile ning küpsetada kombiahjus 170°C juures ~30 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 179 | 214 | 268 | 357 | 446 |
| Valgud g | 10,4 | 12,4 | 15,5 | 20,7 | 25,9 |
| Rasvad g | 8,7 | 10,4 | 13,0 | 17,4 | 21,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,5 | 3,0 | 3,8 | 5,0 | 6,3 |
| Süsivesikud g | 14,2 | 17,0 | 21,3 | 28,3 | 35,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 42 | 51 | 63 | 85 | 106 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,7 |
| Vitamiin C mg | 2,1 | 2,5 | 3,1 | 4,1 | 5,1 |
| Naatrium g | 74 | 89 | 111 | 149 | 186 |
| Kaltsium g | 75 | 90 | 113 | 150 | 188 |
| Raud mg | 1,5 | 1,7 | 2,2 | 2,9 | 3,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 238 | 119 | 178 |
| Valgud g | 16,7 | 8,4 | 12,5 |
| Rasvad g | 13,5 | 6,8 | 10,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,0 | 1,5 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 11,6 | 5,8 | 8,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 42 | 21 | 31 |
| Vitamiin D µg | 0,5 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 1,1 | 0,6 | 0,9 |
| Naatrium g | 81 | 40 | 60 |
| Kaltsium g | 24 | 12 | 18 |
| Raud mg | 2,5 | 1,3 | 1,9 |

94. Makaronid hakklihaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Makaronid | 305 | 305/870* |
| Sibul | 60 | 50 |
| Veisehakkliha | 220 | 220 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 166 | 200 | 250 | 300 | 333 | 366 |
| Valgud g | 7,7 | 9,2 | 11,5 | 13,8 | 15,3 | 16,9 |
| Rasvad g | 5,3 | 6,3 | 7,9 | 9,5 | 10,6 | 11,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 2,1 |
| Süsivesikud g | 21,5 | 25,8 | 32,2 | 38,7 | 43,0 | 47,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Naatrium g | 17 | 20 | 26 | 31 | 34 | 37 |
| Kaltsium g | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Raud mg | 1,5 | 1,8 | 2,2 | 2,7 | 3,0 | 3,3 |

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees, pesta, kurnata. Hakkliha praadida koos hakitud sibulaga, maitsestada. Keedetud makaronid segada praetud hakkliha ja sibulaga, viimistleda maitse, kuumutada läbi. Serveerida koos toorsalatiga.

95. Makaroni-hakkliha-köögiviljavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Makaronid | 145 | 145/320* |
| Külmutatud köögiviljade segu (porgand, hernes, liilkapsas) | 145 | 145 |
| Porrulauk | 65 | 50 |
| Veisehakkliha | 260 | 260 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Piim | 200 | 200 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Juust | 70 | 70 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine, ürdid | | |
| Tooraine mass g | | 1215 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

*Keedetud makaronide mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 130 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 243 | 292 | 316 | 365 |
| Valgud g | 13,1 | 15,7 | 17,0 | 19,6 |
| Rasvad g | 10,0 | 12,1 | 13,1 | 15,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,0 | 3,6 | 3,9 | 4,5 |
| Süsivesikud g | 24,3 | 29,2 | 31,6 | 36,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 141 | 169 | 183 | 211 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 1,1 | 1,3 | 1,4 | 1,6 |
| Naatrium g | 90 | 108 | 117 | 135 |
| Kaltsium g | 109 | 131 | 142 | 164 |
| Raud mg | 2,1 | 2,5 | 2,7 | 3,1 |

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks, pesta, kurnata. Porrulauk ribastada ja praadida õlis koos hakklihaga, maitsestada. Praetud hakklihale lisada külmutatud köögiviljad, pisut vett ja hautada. Lisada tomatipüree, maitsestada ürtidega. Segada omavahel keedetud makaronid, hakkliha-köögiviljasegu. Kontrollida maitset. Asetada segu ühtlase kihina ettevalmistatud ahjuvormi, valada üle muna-piimaseguga. Küpsetada rooga ahjus 175°C juures ~20 minutit. Enne lõplikku valmimist puistata vormiroog üle riivjuustuga ja küpsetada, kuni juust on sulanud. Serveerida soojalt koos toorsalati või külma kastmega.

96. Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 290 | 290 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Porgand | 95 | 75 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Tomatikonserve (purustatud tomatid) | 85 | 85 |
| Ananassikonserve | 140 | 85 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Makaronid | 175 | 175/500* |
| Juust | 60 | 60 |
| Tooraine mass g | | 1175 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees, pesta kuuma veega, kurnata. Porgandid riivida jämeda riiviga, sibulad hakkida. Hakkliha praadida, maitsestada. Segada hulka riivitud porgand ja hakitud sibul, jätkata praadimist. Kallata juurde purustatud tomatid ja ananassikonserve, hautada koos ~5–10 minutit. Lisada hakitud küüslauk, viimistleda maitse. Keedetud makaronid segada saadud hakkliha-köögivilja-puuviljaseguga. Serveerimisel puistata üle riivjuustuga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 147 | 220 | 265 | 294 | 367 |
| Valgud g | 9,7 | 14,5 | 17,4 | 19,3 | 24,1 |
| Rasvad g | 6,0 | 9,0 | 10,8 | 12,0 | 15,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,1 | 3,2 | 3,8 | 4,2 | 5,3 |
| Süsivesikud g | 13,1 | 19,7 | 23,6 | 26,2 | 32,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 118 | 177 | 213 | 236 | 295 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 |
| Naatrium g | 74 | 111 | 134 | 149 | 186 |
| Kaltsium g | 68 | 102 | 122 | 136 | 170 |
| Raud mg | 1,3 | 2,0 | 2,4 | 2,7 | 3,4 |

97. Makaroni-hakklihavormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 250 | 250 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Makaronid | 280 | 280/700* |
| Sibul | 50 | 40 |
| Muna | 2,3tk | 100 |
| Piim | 100 | 100 |
| Riivsai | 20 | 20 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1260 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees, pesta, kurnata. Hakkliha praadida koos hakitud sibulaga, maitsestada. Praetud hakkliha segada makaronidega, asetada ettevalmistatud ahjuvormi, valada üle muna-piimaseguga, küpsetada ahjus 175°C juures ~30 minutit. Umbes 5 minutit enne lõplikku valmimist puistata vormiroale riivjuust. Serveerida kohe koos toorsalatiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 184 | 221 | 276 | 331 | 368 |
| Valgud g | 9,2 | 11,0 | 13,8 | 16,5 | 18,3 |
| Rasvad g | 8,7 | 10,4 | 13,0 | 15,6 | 17,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,7 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 3,3 |
| Süsivesikud g | 16,7 | 20,1 | 25,1 | 30,1 | 33,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 33 | 39 | 49 | 59 | 66 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Naatrium g | 46 | 55 | 69 | 83 | 92 |
| Kaltsium g | 27 | 32 | 40 | 48 | 54 |
| Raud mg | 1,7 | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 3,3 |

98. Pikkpoiss

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 760 | 760 |
| Sai | 130 | 130 |
| Muna | 1,6 tk | 70 |
| Vesi | 170 | 170 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Sool, pipar, hakklihamaitsaine | | |
| Tooraine mass g | | 1230 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|
| Energia kcal | 159 | 119 |
| Valgud g | 17,2 | 12,9 |
| Rasvad g | 6,5 | 4,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,7 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 7,5 | 5,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 25 | 19 |
| Vitamiin D µg | 0,4 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 125 | 94 |
| Kaltsium g | 15 | 11 |
| Raud mg | 2,3 | 1,8 |

Valmistada lihthakkmass. Vormida hakkmassist batoonikujulised pätsid massiga ~0,5–1 kg, küpsetada ahjus 175°C juures ~45 minutit. Serveerimisel lõigata pikkpoiss viiludeks. Serveerida koos köögiviljadest või tangainetest lisandiga ja heleda kastmega.

99. Praetud hakklihapallid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 670 | 670 |
| Sai | 130 | 130 |
| Sibul | 240 | 200 |
| Vesi | 130 | 130 |
| Nisujahu | 65 | 65 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1245 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 20 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 206 | 103 | 155 |
| Valgud g | 15,3 | 7,6 | 11,5 |
| Rasvad g | 10,3 | 5,2 | 7,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,5 | 1,2 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 12,5 | 6,2 | 9,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 | 3 | 5 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,1 | 0,2 |
| Naatrium g | 108 | 54 | 81 |
| Kaltsium g | 14 | 7 | 11 |
| Raud mg | 2,4 | 1,2 | 1,8 |

Sibul hakkida, praadida õlis klaasjaks. Sai leotada vees. Hakklihast, leotatud saia, praetud sibulast ja maitseainetest segada kokku lihthakkmass. Vormida ~3 cm läbimõõduga pallid, paneerida jahus, küpsetada ahjus. Serveerida koos köögiviljast lisanditega, heleda kastmega, keedetud riisi või pastatoodetega.

100. Seene-hakklihapallid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veise hakkliha | 400 | 400 |
| Šampinjonid | 500 | 400 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Muna | 120 | 105 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Riivsai | 100 | 100 |
| Nisujahu paneerimiseks | 60 | 60 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1385 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 28 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 166 | 83 | 125 | 133 | 200 |
| Valgud g | 11,7 | 5,9 | 8,8 | 9,4 | 14,1 |
| Rasvad g | 6,9 | 3,5 | 5,2 | 5,6 | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 | 1,0 | 1,5 | 1,6 | 2,4 |
| Süsivesikud g | 13,7 | 6,9 | 10,3 | 11,0 | 16,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 42 | 21 | 32 | 34 | 51 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,8 |
| Naatrium g | 82 | 41 | 62 | 66 | 99 |
| Kaltsium g | 24 | 12 | 18 | 19 | 29 |
| Raud mg | 2,3 | 1,2 | 1,7 | 1,8 | 2,8 |

Seened ja sibulad hakkida, praadida, maitsestada. Hakklihale lisada praetud toidudained; riivsai, külm vesi, maitseained, muna. Klõppida ühtlane hakkmass. Vormida ümmargused pallid läbimõõduga ~40 mm, paneerida jahus. Asetada pallid ahjupannile, küpsetada ahjus 185°C juures ~20 minutit. Serveerida koos hautatud köögiviljade, köögiviljaputru või sõmerate tangainete ja toorsalatiga.

101. Värske kapsa-hakklihahautis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 1000 | 800 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Veisehakkliha | 350 | 350 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Vesi | 60 | 60 |
| Sool, pipar, hakklihahamaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1310 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 103 | 154 | 205 | 257 |
| Valgud g | 8,0 | 11,9 | 15,9 | 19,9 |
| Rasvad g | 5,6 | 8,4 | 11,2 | 14,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 | 2,0 | 2,6 | 3,3 |
| Süsivesikud g | 4,7 | 7,1 | 9,5 | 11,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 18 | 24 | 30 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 8,9 | 13,3 | 17,8 | 22,2 |
| Naatrium g | 31 | 46 | 61 | 76 |
| Kaltsium g | 39 | 58 | 77 | 97 |
| Raud mg | 1,1 | 1,6 | 2,1 | 2,7 |

Hakkliha ja tükeldatud sibulad praadida õlis, maitsestada. Värske kapsas lõigata ribadeks või kuubikuteks, hautada väheses vees poolpehmeks. Lisada praetud hakkliha ja sibulad. Hautada koos kulinaarse valmiduseni, maitsetada lõplikult. Serveerida koos keedetud kartulitega.

Linnuliharoad

102. Hautatud kana hapukoorekastmes

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|----------------|
| Broileri koib | 800 | 800 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Nisujahu | 50 | 50 |
| Hapukoor | 250 | 250 |
| Puljongipulber | 5 | 5 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1385 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 28 |
| Väljatulek g | | 500/500 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 248 | 124 | 186 |
| Valgud g | 11,8 | 5,9 | 8,9 |
| Rasvad g | 20,2 | 10,1 | 15,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,7 | 3,4 | 5,0 |
| Süsivesikud g | 4,0 | 2,0 | 3,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 66 | 33 | 49 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 134 | 67 | 100 |
| Kaltsium g | 27 | 14 | 21 |
| Raud mg | 1,0 | 0,5 | 0,7 |

Broileri koib tükeldada portsjontükkideks, praadida õlis, maitsestada. Valada peale hautamisvedelik (kuum vesi), hautada valmimiseni. Hautamisleemest valmistada hapukoorekaste. Selleks kuumutada jahu kuivalt värvi muutmata, jahutada, segada vähese keedetud toasooja veega. Valada jahu-veesegu läbi sõela hautamisleemele, keeta koos ~5 –10 minutit. Lisada hapukoor, kuumutada keemiseni, viimistleda maitse. Serveerida keedetud köögiviljade, köögiviljaputru, keedetud tangainetega ja toorsalatiga.

103. Kanakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Broilerifilee | 350 | 350 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Nisujahu | 25 | 25 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Puljongikuubik | 10 | 10 |
| Maitsestatamata jogurt | 180 | 180 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1145 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|
| Energia kcal | 88 | 44 | 66 |
| Valgud g | 9,2 | 4,6 | 6,9 |
| Rasvad g | 4,3 | 2,1 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 3,0 | 1,5 | 2,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 20 | 10 | 15 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 212 | 106 | 159 |
| Kaltsium g | 34 | 17 | 26 |
| Raud mg | 0,4 | 0,2 | 0,3 |

Kanafilee lõigata ribadeks, praadida õlis koos hakitud sibulaga, maitsestada. Lisada nisujahu, kuumutada koos värvi muutmata, valada peale puljongipulbrist ja veest valmistatud puljong, hautada koos roa valmimiseni. Lõpuks segada hulka maitsestatamata jogurt, kuumutada keemiseni, viimistleda maitse.

104. Kanakaste porgandi ja ubadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Broilerifilee või broiler, nahata ja kontideta | 370 | 370 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Porgand | 165 | 130 |
| Külmutatud aeduba | 130 | 130 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Puljong puljongikuubikust | 130 | 130 |
| Piim | 270 | 270 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1155 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kanafilee lõigata kangideks. Sibulad ribastada, porgandid riivida. Kanafilee praadida, maitsestada, lisada porgand ja sibul, jätkata praadimist. Valada peale hautamisvedelik ja puistata hulka külmutatud aedoad, hautada. Jahu kuumutada kuivalt värvi muutmata, jahutada toatemperatuurini, segada vähese puljongiga, kallata läbi sõela hautisele, keeta ~15 minutit. Lisada kuum piim, viimistleda konsistents ja roa maitse.

105. Kana-kõrvitsarisoto

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Broilerifilee või broiler, nahata ja kontideta | 200 | 200 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Kõrvits | 170 | 120 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Porgand | 90 | 70 |
| Pikateraline riis | 200 | 200 |
| Puljong | 500 | 500 |
| Sool, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1195 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Broilerifilee lõigata ribadeks, praadida õlis, maitsestada, lisada porgandiribad ja hakitud sibul, kuumutada. Kallata peale kuum puljong ja riis, hautada. Peaaegu valmis riisi hulka segada jämedalt riivitud kõrvits, hautada koos roa lõpliku valmimiseni. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 106 | 127 | 159 |
| Valgud g | 10,2 | 12,2 | 15,3 |
| Rasvad g | 4,9 | 5,9 | 7,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,0 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 5,0 | 6,1 | 7,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 196 | 235 | 294 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,9 | 1,1 | 1,3 |
| Naatrium g | 62 | 75 | 93 |
| Kaltsium g | 51 | 61 | 76 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 220 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 135 | 202 | 269 | 296 | 337 |
| Valgud g | 6,3 | 9,4 | 12,5 | 13,8 | 15,7 |
| Rasvad g | 4,3 | 6,5 | 8,6 | 9,5 | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,8 | 0,9 |
| Süsivesikud g | 17,2 | 25,8 | 34,4 | 37,9 | 43,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 110 | 164 | 219 | 241 | 274 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,9 | 1,2 | 1,3 | 1,5 |
| Naatrium g | 215 | 323 | 430 | 473 | 538 |
| Kaltsium g | 13 | 19 | 25 | 28 | 31 |
| Raud mg | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,1 | 1,3 |

106. Kana-köögiviljarisoto

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Broilerifilee või broiler, nahata ja kontideta | 350 | 350 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Külmutatud hernes, mais, paprika | 200 | 200 |
| Pikateraline riis | 150 | 150 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1340 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kanafilee tükeldada, praadida, maitsestada. Sibulad hakkida, porgandid lõigata kuubikuteks, kuumutada koos kanafileeiga õlis läbi. Lisada hautamisvedelik ja riis, hautada. Poolvalmis roale kallata külmutatud köögiviljad ning jätkata hautamist roa valmimiseni. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 139 | 209 | 278 | 348 |
| Valgud g | 7,7 | 11,6 | 15,5 | 19,3 |
| Rasvad g | 4,7 | 7,1 | 9,5 | 11,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0 |
| Süsivesikud g | 15,9 | 23,9 | 31,8 | 39,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 167 | 251 | 334 | 418 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,1 | 3,2 | 4,3 | 5,3 |
| Naatrium g | 24 | 36 | 48 | 60 |
| Kaltsium g | 12 | 19 | 25 | 31 |
| Raud mg | 0,7 | 1,0 | 1,3 | 1,6 |

107. Köögiviljadega hautatud kana

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Porgand | 170 | 135 |
| Valge peakapsas | 170 | 135 |
| Kartul | 480 | 335 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Broilerifilee või broiler, nahata ja kontideta | 170 | 170 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1160 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 88 | 132 | 176 | 221 |
| Valgud g | 4,9 | 7,4 | 9,8 | 12,3 |
| Rasvad g | 3,9 | 5,8 | 7,8 | 9,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 |
| Süsivesikud g | 8,1 | 12,2 | 16,3 | 20,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 185 | 278 | 370 | 463 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,7 | 4,1 | 5,4 | 6,8 |
| Naatrium g | 13 | 19 | 25 | 32 |
| Kaltsium g | 17 | 26 | 34 | 43 |
| Raud mg | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,3 |

Köögiviljad lõigata ~2,5 cm kuubikuteks, sibulad hakkida. Porgandid kuumutada õlis, valada peale kuuma vett, hautada. Poolpehmetele porganditele lisada tükeldatud kapsas ja kartulid. Ka broilerifilee lõigata kuubikuteks, praadida õlis koos hakitud sibulaga, maitsestada, lisada hautisele. Kuumutada koos roa valmimiseni. Viimistleda maitse. Serveerida toorsalatiga.

108. Küpsetatud kana

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------|---------|-------------|
| Broileri koib või kints | 1400 | 1400 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1420 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 30 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Broileri koivad tükeldada vajadusel väiksemaks, maitsestada, küpsetada ahjus 175°C juures ~20–30 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 286 | 86 | 143 | 214 |
| Valgud g | 18,9 | 5,7 | 9,5 | 14,2 |
| Rasvad g | 23,0 | 6,9 | 11,5 | 17,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,7 | 1,7 | 2,8 | 4,3 |
| Süsivesikud g | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 37 | 11 | 19 | 28 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 60 | 18 | 30 | 45 |
| Kaltsium g | 11 | 3 | 6 | 8 |
| Raud mg | 1,3 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |

109. Porgandi-kanahautis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Broilerifilee või broiler, nahata ja kontideta | 200 | 200 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Porgand | 810 | 650 |
| Puljongikuubik | 0,5 tk | 5 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Hapukoor | 50 | 50 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Sool, pipar, muskaat, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1190 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 |
|---------------------------------|------------|------|
| Energia kcal | 84 | 126 |
| Valgud g | 5,5 | 8,3 |
| Rasvad g | 4,2 | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 5,8 | 8,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 863 | 1294 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 1,2 |
| Naatrium g | 116 | 174 |
| Kaltsium g | 26 | 39 |
| Raud mg | 0,5 | 0,8 |

Porgandid lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis, lisada kuum hautamisvedelik (vesi+puljongikuubik), hautada. Poolpehmetele porganditele asetada praetud ja maitsestatud kanafilee tükid (kuubikud või ribad), jätkata hautamist ~15 minutit. Lisada ettevalmistatud jahu ja hapukoor, keeta koos läbi. Viimistleda maitse. Rooga serveerida sõmera riisi ja toorsalatiga.

Muud liharoad

110. Bõfstrooganov

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha, abatükk | 800 | 800 |
| Sibul | 300 | 250 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Nisujahu | 50 | 50 |
| Hapukoor | 100 | 100 |
| Tomatipüree | 30 | 30 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1260 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 80 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 188 | 94 | 151 |
| Valgud g | 17,0 | 8,5 | 13,6 |
| Rasvad g | 10,7 | 5,4 | 8,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,1 | 2,0 | 3,3 |
| Süsivesikud g | 5,3 | 2,7 | 4,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 28 | 14 | 23 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| Naatrium g | 61 | 31 | 49 |
| Kaltsium g | 23 | 12 | 19 |
| Raud mg | 1,7 | 0,8 | 1,3 |

Veiseliha lõigata ribadeks, praadida õlis koos hakitud sibulaga, maitsestada. Lisada vedelik (vesi ~1/3 hautatava liha kogusest), hautada liha valmimiseni. Hautamiseleemest teha roale kaste. Selleks kuumutada jahu kuivalt värvi muutmata, jahutada toatemperatuurini, segada vähese koguse keedetud jaheda veega. Saadud seguga tihendada hautamisvedelik. Hapukoor segada tomatipüreega, valada hautisele, keeta koos ~5 minutit, maitsestada. Serveerida keedetud kartulite, köögiviljade, sõmerate tangainete või pastatoodetega.

111. Guljašš

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha, abatükk | 630 | 630 |
| Sibul | 145 | 120 |
| Tomatipüree | 95 | 95 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Nisujahu | 30 | 30 |
| Hapukoor | 120 | 120 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1285 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|
| Energia kcal | 194 | 233 |
| Valgud g | 13,3 | 16,0 |
| Rasvad g | 13,7 | 16,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,1 | 6,1 |
| Süsivesikud g | 3,8 | 4,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 41 | 49 |
| Vitamiin D µg | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,5 |
| Naatrium g | 45 | 54 |
| Kaltsium g | 20 | 25 |
| Raud mg | 1,4 | 1,7 |

Veiseliha lõigata kuubikuteks, praadida, maitsestada. Õlis kuumutada läbi hakitud sibul ja tomatipüree. Valada peale kuum vesi, hautada kulinaarse valmiduseni. Jahu kuumutada kuivalt, jahutada ~20–30°C-ni, segada vähese külma keedetud veega. Läbi sõela kallata hautisele jahu-veesegu, keeta koos ~5–10 minutit, lisada hapukoor, kuumutada keemiseni, maitsestada. Serveerida keedetud kartulite, köögiviljaputru või keedetud sõmera riisiga.

112. Hautatud sealiha köögiviljadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sealiha, abatükk | 360 | 360 |
| Kartul | 335 | 250 |
| Porgand | 215 | 170 |
| Kaalikas | 190 | 150 |
| Valge peakapsas | 190 | 150 |
| Tomat | 135 | 115 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1210 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 145 | 174 | 217 | 290 |
| Valgud g | 7,0 | 8,3 | 10,4 | 13,9 |
| Rasvad g | 9,3 | 11,2 | 14,0 | 18,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,8 | 3,3 | 4,2 | 5,6 |
| Süsivesikud g | 7,8 | 9,4 | 11,7 | 15,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 243 | 291 | 364 | 485 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 4,6 | 5,5 | 6,9 | 9,2 |
| Naatrium g | 26 | 32 | 40 | 53 |
| Kaltsium g | 21 | 26 | 32 | 43 |
| Raud mg | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,4 |

Sealiha lõigata kuubikuteks, pruunistada õlis, maitsestada, hautada. Poolpehmele lihale lisada suuremateks kuubikuteks tükel-
datud köögiviljad valmimise järjekorras. Viimistleda maitse.

113. Keedetud veiseliha kaalivate ja kartulitega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|--------------------|
| Veiseliha, abatükk | 430 | 430 |
| Kaalikas | 420 | 330 |
| Kartul | 550 | 410 |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 300/300/400 |

Veiseliha keeta suure tükina (1–1,5 kg). Poolvalminud lihale lisada viilutatud kaalikas. Viimasena lisada kartulid kas tervelt (väikesed) või tükeldatult (suured). Keeta toiduaineid nende kulinaarse valmiduseni. Keedetud liha lõigata serveerimisel viiludeks. Keeduleent võib kasutada kastmeks või valmistada sellest hele põhikaste.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 180 | 200 | 220 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 104 | 125 | 188 | 209 | 229 | 261 | 313 |
| Valgud g | 9,5 | 11,4 | 17,2 | 19,1 | 21,0 | 23,8 | 28,6 |
| Rasvad g | 3,1 | 3,7 | 5,6 | 6,2 | 6,9 | 7,8 | 9,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,4 | 1,7 | 2,5 | 2,8 | 3,1 | 3,5 | 4,2 |
| Süsivesikud g | 9,2 | 11,0 | 16,5 | 18,3 | 20,2 | 22,9 | 27,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 4,5 | 5,4 | 8,1 | 9,0 | 9,9 | 11,3 | 13,5 |
| Naatrium g | 32 | 39 | 58 | 65 | 71 | 81 | 97 |
| Kaltsium g | 17 | 21 | 31 | 34 | 38 | 43 | 51 |
| Raud mg | 1,1 | 1,3 | 1,9 | 2,1 | 2,3 | 2,7 | 3,2 |

114. Kurzeme strooganov

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Sealiha, abatükk | 600 | 600 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Sibul | 145 | 120 |
| Nisujahu | 40 | 40 |
| Puljong puljongipulbrist | 250 | 250 |
| Konservkurk | 290 | 160 |
| Hapukoor | 120 | 120 |
| Sool, suhkur, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1330 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|
| Energia kcal | 233 | 175 |
| Valgud g | 11,2 | 8,4 |
| Rasvad g | 18,6 | 13,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,2 | 4,6 |
| Süsivesikud g | 4,7 | 3,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 32 | 24 |
| Vitamiin D µg | 0,4 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,3 |
| Naatrium g | 247 | 186 |
| Kaltsium g | 23 | 17 |
| Raud mg | 1,0 | 0,8 |

Liha lõigata 3–4 cm pikkusteks kangideks, praadida õlis, maitsestada. Sibulad lõigata seibideks, praadida. Lihale ja sibulatele valada hautamisvedelik, hautada. Hautamise lõpus lisada peeneks hakitud konservkurk. Jahu kuumutada kuivalt, jahutada, segada vähese koguse puljongiga, valada läbi sõela hautisele, keeta koos ~5 minutit. Lõpuks kallata roale hapukoor. Viimistleda maitse. Serveerida keedetud kartulitega.

115. Pilaff sealihast

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Sealiha, abatükk | 275 | 275 |
| Pikateraline riis | 250 | 250 |
| Porgand | 70 | 55 |
| Tomatipüree | 55 | 55 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Vesi | 650 | 650 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1315 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 130 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 187 | 224 | 243 | 280 | 373 | 467 |
| Valgud g | 6,4 | 7,7 | 8,3 | 9,6 | 12,8 | 16,0 |
| Rasvad g | 8,1 | 9,8 | 10,6 | 12,2 | 16,3 | 20,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,2 | 2,7 | 2,9 | 3,3 | 4,4 | 5,5 |
| Süsivesikud g | 21,4 | 25,6 | 27,8 | 32,0 | 42,7 | 53,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 83 | 99 | 108 | 124 | 166 | 207 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Naatrium g | 20 | 23 | 25 | 29 | 39 | 49 |
| Kaltsium g | 6 | 7 | 8 | 9 | 12 | 15 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,5 |

Sealiha lõigata kuubikuteks, praadida õlis, maitsestada. Porgandid riivida või tükeldada kuubikuteks, kuumutada õlis, kallata lihale. Lisada tomatipüree ja hautamisvedelik, hautada. Poolpehmele lihale segada juurde pestud riis ja hautada koos roa valmistamiseni. Maitsestada. Pilaffi serveerida toorsalati või konservkõgiviljadega.

116. Seapraad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Sealiha paks seljatükk või kintsu sisemine lihas | 1500 | 1500 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Sool, pipar, lihaüldmaitseaine, sinep | | |
| Tooraine mass g | | 1540 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 35 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Seapraad, ~1–1,5 kg tükk, töödelda maitseainetega, küpsetada ahjus 175°C juures ~1 tund. Serveerimisel lõigata praad viiludeks.

117. Värske kapsa-õuna-sealihahautis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sealiha, abatükk | 330 | 330 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Valge peakapsas | 625 | 500 |
| Õun | 430 | 300 |
| Suhkur | 5 | 5 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1215 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sealiha lõigata kuubikuteks, praadida õlis koos hakitud sibulaga, maitsestada, hautada. Kui liha on poolvalmis, lisada tükeldatud kapsas. Roa hautamise lõpus segada hulka õunakuubikud. Koos õunetega hautada rooga lühikest aega, et õunad ei laguneks. Viimistleda maitse. Serveerida koos keedetud kartulitega.

Road subproduktidest

118. Maksa-kartulipannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veisemaks | 540 | 500 |
| Kartul | 550 | 412/400* |
| Muna | 4 tk | 180 |
| Sibul | 215 | 180 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1310 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud kartuli mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 40 | 50 | 60 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 428 | 171 | 214 | 257 | 321 |
| Valgud g | 25,1 | 10,0 | 12,5 | 15,0 | 18,8 |
| Rasvad g | 35,9 | 14,4 | 18,0 | 21,6 | 27,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 11,3 | 4,5 | 5,7 | 6,8 | 8,5 |
| Süsivesikud g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 24 | 10 | 12 | 14 | 18 |
| Vitamiin D µg | 0,9 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,7 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 89 | 35 | 44 | 53 | 66 |
| Kaltsium g | 11 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| Raud mg | 1,3 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 |
|---------------------------------|------------|------|------|
| Energia kcal | 141 | 211 | 282 |
| Valgud g | 6,3 | 9,4 | 12,6 |
| Rasvad g | 9,8 | 14,7 | 19,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,6 | 3,9 | 5,2 |
| Süsivesikud g | 6,5 | 9,7 | 12,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 10 | 16 | 21 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 6,0 | 9,0 | 12,0 |
| Naatrium g | 26 | 39 | 52 |
| Kaltsium g | 27 | 41 | 55 |
| Raud mg | 0,6 | 1,0 | 1,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 75 | 80 | 120 |
|---------------------------------|--------------|------|------|-------|
| Energia kcal | 176 | 132 | 141 | 212 |
| Valgud g | 12,6 | 9,4 | 10,1 | 15,1 |
| Rasvad g | 9,8 | 7,3 | 7,8 | 11,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,8 | 1,3 | 1,4 | 2,1 |
| Süsivesikud g | 9,0 | 6,8 | 7,2 | 10,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11298 | 8473 | 9038 | 13557 |
| Vitamiin D µg | 0,4 | 0,3 | 0,3 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 7,4 | 5,6 | 5,9 | 8,9 |
| Naatrium g | 67 | 50 | 54 | 80 |
| Kaltsium g | 22 | 16 | 18 | 26 |
| Raud mg | 5,0 | 3,7 | 4,0 | 5,9 |

Kartulid koorida, keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks. Toores maks ja keedetud kartulid (jahtunud) ajada läbi hakklihamasina. Sibulad hakkida ja praadida rasvas klaasjaks. Maksa-kartulimassile lisada praetud sibul, toores muna, maitseained. Saadud massist praadida väikesed lusikapannkoogid. Serveerida hapukoorekastme ja toorsalatiga.

119. Maksastrooganov

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veisemaks | 540 | 500 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Sibul | 150 | 125 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Hapukoor | 110 | 110 |
| Puljong puljongikuubikust | 320 | 320 |
| Tomatipüree | 80 | 80 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1195 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Maks pesta, leotada, eraldada kelme, lõigata kangideks, pruunistada kiirelt kuumas rasvas, maitsestada. Kaste valmistada eraldi: Selleks lõigata sibul seibideks, praadida, lisada jahu, kuumutada läbi, lisada tomatipüree ja puljong, keeta ~15-20 minutit, maitsestada. Valada kaste praetud maksale, kuumutada keemiseni. Serveerida koos keedetud kartulite, köögivilja-putrude või sömera riisiga ja toorsalatiga.

Lihata põhiroad

120. Hautatud köögiviljad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 535 | 400 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Paprika | 125 | 95 |
| Külmutatud herned | 175 | 175 |
| Konservmais | 150 | 100 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad tükeldada suuremateks kuubikuteks. Porgand, paprika ja sibul kuumutada õlis, valada peale hautamisvedelik, hautada. Panna juurde tükeldatud kartulid ja külmutatud herned. Lõpuks lisada konservmais, hautada roog valmis, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 | 150 |
|---------------------------------|--------------|------|-------|-------|
| Energia kcal | 140 | 112 | 168 | 210 |
| Valgud g | 10,3 | 8,3 | 12,4 | 15,5 |
| Rasvad g | 8,3 | 6,7 | 10,0 | 12,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,7 | 2,1 | 3,2 | 4,0 |
| Süsivesikud g | 5,5 | 4,4 | 6,6 | 8,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11280 | 9024 | 13536 | 16920 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 3,2 | 2,6 | 3,9 | 4,8 |
| Naatrium g | 114 | 92 | 137 | 172 |
| Kaltsium g | 19 | 15 | 22 | 28 |
| Raud mg | 4,4 | 3,5 | 5,3 | 6,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 102 | 122 | 152 | 203 | 254 |
| Valgud g | 2,4 | 2,9 | 3,6 | 4,8 | 6,0 |
| Rasvad g | 3,9 | 4,7 | 5,8 | 7,8 | 9,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,7 |
| Süsivesikud g | 13,9 | 16,7 | 20,8 | 27,8 | 34,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 320 | 384 | 481 | 641 | 801 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,8 | 6,9 | 8,6 | 11,5 | 14,4 |
| Naatrium g | 50 | 60 | 75 | 100 | 125 |
| Kaltsium g | 17 | 21 | 26 | 35 | 44 |
| Raud mg | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,7 | 2,1 |

121. Kapsarullid seentega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|----------------|
| Valge peakapsas lehtedena | 540 | 430 |
| Värsked šampinjonid | 285 | 215 |
| Sibul | 140 | 115 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Muna | 1,2 tk | 50 |
| Pikateraline riis | 35 | 35 |
| Kaste | | |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Puljong puljongipulbrist | 210 | 210 |
| Hapukoor | 70 | 70 |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 720/280 |

Kapsapea keeta soolaga maitsestatud vees poolpehमेks, eemaldada ükshaaval lehed. Lehtede sisse keerata täidis: praetud seened ja sibul, keedetud riis ja hakitud muna. Kapsarullid praadida, seejärel laduda sügavale ahjupannile, valada üle hapukoorekastmega ja küpsetada 175°C juures ~30 minutit. Serveerida koos keedetud kartulite või sõmera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|------------|-----|------|
| Energia kcal | 81 | 98 | 122 |
| Valgud g | 1,9 | 2,3 | 2,9 |
| Rasvad g | 5,1 | 6,1 | 7,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 1,5 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 6,8 | 8,1 | 10,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 27 | 32 | 40 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 5,1 | 6,2 | 7,7 |
| Naatrium g | 96 | 116 | 145 |
| Kaltsium g | 33 | 40 | 50 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,9 |

122. Kartuli-hapukoorevorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 1150 | 800 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Hapukoor | 280 | 280 |
| Sibul | 165 | 140 |
| Juust | 45 | 45 |
| Kartulimaitseaine, küüslauk | | |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 169 | 253 | 304 | 371 |
| Valgud g | 3,3 | 5,0 | 6,0 | 7,3 |
| Rasvad g | 10,3 | 15,4 | 18,5 | 22,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,7 | 7,1 | 8,5 | 10,3 |
| Süsivesikud g | 15,2 | 22,8 | 27,4 | 33,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 60 | 91 | 109 | 133 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,4 | 3,6 | 4,3 | 5,3 |
| Naatrium g | 33 | 50 | 60 | 73 |
| Kaltsium g | 72 | 108 | 130 | 158 |
| Raud mg | 0,6 | 0,9 | 1,1 | 1,4 |

Kartulid koorida, lõigata õhukesteks viiludeks, segada kartulimaitseainega. Sibul hakkida, praadida õlis. Hapukoor segada riivjuustuga. Ettevalmistatud ahjuvormi laduda kiht viilutatud kartuleid. Peale kallata praetud sibulad ja kiht maitsestatud hapukoore-juustusegu. Seejärel laduda uus kiht kartuleid ja selle peale uus hapukoore-juustukiht. Küpsetada ahjus 175°C juures ~30-40 minutit. Serveerida koos toorsalatiga.

123. Kartuli-kohupiimakotletid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 875 | 655 |
| Kohupiim | 325 | 325 |
| Nisujahu | 45 | 45 |
| Muna | 1 tk | 45 |
| Toiduõli | 45 | 45 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 133 | 160 | 199 | 239 | 266 | 332 |
| Valgud g | 5,7 | 6,8 | 8,5 | 10,2 | 11,4 | 14,2 |
| Rasvad g | 5,1 | 6,1 | 7,6 | 9,2 | 10,2 | 12,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,0 |
| Süsivesikud g | 15,7 | 18,8 | 23,5 | 28,2 | 31,3 | 39,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 13 | 16 | 20 | 24 | 26 | 33 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 3,6 | 4,4 | 5,5 | 6,5 | 7,3 | 9,1 |
| Naatrium g | 22 | 27 | 33 | 40 | 44 | 55 |
| Kaltsium g | 43 | 51 | 64 | 77 | 85 | 106 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 2,0 |

Kartulid keeta, tampida peeneks, lisada kohupiim, munad, maitseained. Vormida lapikümmargused kotletid, paneerida jahus ja praadida pannil õlis. Serveerida soojalt koos sobiva kastmega või praetud singi ja sibulatega või toorsalatiga.

124. Kohupiimaklimbid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kohupiim | 600 | 600 |
| Keedetud kartul | 150 | 150 |
| Muna | 2,5 tk | 110 |
| Nisujahu | 140 | 140 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1050 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 5 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 130 | 104 | 156 |
| Valgud g | 9,6 | 7,7 | 11,5 |
| Rasvad g | 1,3 | 1,1 | 1,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,3 | 0,4 |
| Süsivesikud g | 19,5 | 15,6 | 23,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 30 | 24 | 36 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,4 | 0,6 |
| Naatrium g | 44 | 35 | 53 |
| Kaltsium g | 75 | 60 | 90 |
| Raud mg | 1,1 | 0,9 | 1,4 |

Keedetud kartul peenestada (soe kartul tampida puruks), segada kohupiima, munade, nisujahu ja maitseainetega ühtlaseks massiks, millest vormida jahus nn pikad pulgad, mille otstest lõigata ühesuurused klimbid. Klimpe keeta soolaga maitsestatud vees, kuni need tõusevad pinnale. Serveerida kuumalt sulatatud võiga või hapukoorega.

125. Köögiviljaraguu

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 430 | 320 |
| Porgand | 200 | 160 |
| Sibul | 95 | 80 |
| Kaalikas | 205 | 160 |
| Valge peakapsas | 250 | 200 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Puljong puljongikuubikust | 200 | 200 |
| Hapukoor | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1215 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 180 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 88 | 158 | 175 | 219 | 263 |
| Valgud g | 1,5 | 2,6 | 2,9 | 3,6 | 4,4 |
| Rasvad g | 4,2 | 7,6 | 8,5 | 10,6 | 12,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,6 | 1,8 | 2,2 | 2,6 |
| Süsivesikud g | 10,6 | 19,1 | 21,3 | 26,6 | 31,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 220 | 395 | 439 | 549 | 659 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,0 | 9,1 | 10,1 | 12,6 | 15,1 |
| Naatrium g | 52 | 93 | 104 | 130 | 155 |
| Kaltsium g | 28 | 51 | 56 | 70 | 84 |
| Raud mg | 0,6 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 1,7 |

Köögiviljad puhastada, lõigata suuremateks kuubikuteks, hautada valmimise järjekorras. Porgand, kaalikas ja sibul kuumutada paremate maitseomaduste saavutamiseks enne hautamist õlis läbi. Valmistada eraldi hapukoorekaste. Selleks kuumutada jahu värvi muutmata õlis. Valada juurde puljong, keeta ~15 minutit. Lisada hapukoor ja keeta veel ~5 minutit, maitsestada. Hapukoorekaste kallata hautatud köögiviljadele ja kuumutada koos keemiseni. Viimistleda kogu roa maitse.

126. Köögiviljavormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 535 | 400 |
| Konservhernes | 150 | 100 |
| Valge peakapsas | 190 | 150 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Muna | 2,5 tk | 100 |
| Piim | 120 | 120 |
| Juust | 30 | 30 |
| Riivsai | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 200 | 250 | 280 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 117 | 175 | 210 | 234 | 292 | 327 |
| Valgud g | 4,4 | 6,5 | 7,8 | 8,7 | 10,9 | 12,2 |
| Rasvad g | 4,6 | 6,9 | 8,2 | 9,2 | 11,4 | 12,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 1,9 | 2,2 | 2,5 | 3,1 | 3,5 |
| Süsivesikud g | 14,2 | 21,2 | 25,5 | 28,3 | 35,4 | 39,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 179 | 269 | 323 | 359 | 448 | 502 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 3,2 | 4,8 | 5,8 | 6,4 | 8,0 | 9,0 |
| Naatrium g | 76 | 115 | 137 | 153 | 191 | 214 |
| Kaltsium g | 64 | 97 | 116 | 129 | 161 | 180 |
| Raud mg | 1,0 | 1,5 | 1,8 | 2,0 | 2,5 | 2,8 |

Puhastatud kapsas ja porgandid lõigata ribadeks, hautada väheses vedelikus poolvalmis. Sibulad hakkida, praadida õlis. Kartulid keeta, lõigata kuubikuteks. Ettevalmistatud (õliga määratud ja riivsaiaga ülepuistatud) ahjuvormi panna kuumtöödeldud köögiviljade ja konservherneste segu. Valada üle muna-piimaseguga, küpsetada ahjus 175°C juures ~20 minutit. Enne vormiroa lõplikku valmimist puistata peale riivjuust, küpsetada koos, kuni juust on sulanud. Köögiviljavormi serveerida soojalt koos piima- või hapukoorekastmega.

127. Makaronid köögiviljakastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Külmutatud herned | 50 | 50 |
| Porgand | 70 | 70 |
| Jahu | 15 | 15 |
| Piim | 250 | 250 |
| Õli | 20 | 20 |
| Makaronid | 250 | 250/710* |
| Sool, suhkur, muskaat | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Porgandid lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis, hautada, lisada külmutatud herned. Jätkata kuumutamist, kuni köögiviljad on pehmed. Püreestada. Eraldi valmistada bešamellkaste (valge põhikaste). Lisada kastmele püreestatud köögiviljad, kuumutada koos läbi, viimistleda maitse. Serveerida keedetud makaronidega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 220 | 280 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 119 | 178 | 214 | 261 | 332 |
| Valgud g | 3,8 | 5,7 | 6,8 | 8,3 | 10,5 |
| Rasvad g | 3,3 | 4,9 | 5,9 | 7,2 | 9,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 1,8 |
| Süsivesikud g | 18,1 | 27,2 | 32,6 | 39,8 | 50,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 100 | 150 | 180 | 220 | 280 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 1,7 | 2,1 |
| Naatrium g | 16 | 24 | 29 | 35 | 45 |
| Kaltsium g | 39 | 58 | 69 | 85 | 108 |
| Raud mg | 1,0 | 1,5 | 1,8 | 2,2 | 2,8 |

128. Mulgipuder lihata

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Odrakruubid | 75 | 75 |
| Kartul | 740 | 550 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Piim | 110 | 110 |
| Sibul | 95 | 80 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Tooraine mass g | | 1145 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 113 | 135 | 169 | 226 | 248 | 282 |
| Valgud g | 2,1 | 2,5 | 3,1 | 4,2 | 4,6 | 5,2 |
| Rasvad g | 4,6 | 5,5 | 6,9 | 9,1 | 10,1 | 11,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,0 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 15,5 | 18,5 | 23,2 | 30,9 | 34,0 | 38,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 | 4 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,6 | 2,0 | 2,5 | 3,3 | 3,6 | 4,1 |
| Naatrium g | 6 | 7 | 9 | 11 | 12 | 14 |
| Kaltsium g | 20 | 25 | 31 | 41 | 45 | 51 |
| Raud mg | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,4 | 1,6 |

Odrakruubid leotada. Kooritud kartulid, tükeldatud sibul ja leotatud odrakruubid panna koos keema. Pehmed kartulid, sibulad ja kruubid tampida pudruks, lisada kuum piim ja õli, maitsestada. Serveerida praetud sibulate, praetud singi ja sibulate või sulatatud võiga.

129. Pasta-lillkapsavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Pastatooted (makaronid, lintnuudlid, teokarbid jm) | 120 | 120/290* |
| Köögiviljaleem puljongikuubikust | 320 | 320 |
| Lillkapsas | 300 | 155 |
| Suitsusink | 100 | 100 |
| Porrulauk | 65 | 50 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Piim | 280 | 280 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Juust | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1265 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Makaronid keeta köögiviljaleemes poolpehmeks, pesta, kurnata. Lillkapsas tükeldada sagarateks ja hautada väheses vees poolpehmeks. Suitsusink lõigata kuubikuteks, porrulauk ribadeks. Sink ja porrulauk praadida koos kergelt läbi. Segada kokku keedetud makaronid, praetud sink, porrulauk ning lillkapsas. Asetada segu ettevalmistatud ahjuvormi. Valmistada kaste. Selleks kuumutada nisujahu kuivalt värvi muutmata, jahutada. Jahu segada kokku väikese koguse külma piimaga. Piima-jahusegu kallata läbi sõela ülejäänud piimale. Keeta kastet pidevalt segades ~10–15 minutit, maitsestada soola, suhkruga ja muskaadiga. Viimasena lisada riivjuust. Saadud juustukaste valada vormile. Küpsetada ahjus 175°C juures ~30–40 minutit.

130. Peedikotletid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Peet | 1250 | 1000 |
| Manna | 100 | 100 |
| Muna | 1,5 tk | 70 |
| Riivsai | 80 | 80 |
| Sool, suhkur | | |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Toores peet riivida, hautada väheses vees pehmeks. Lisada manna ja jätkata kuumutamist, kuni manna on paisunud (sidunud kogu peetide hautamisvedeliku). Segu jahutada ~60°C-ni. Lisada toores muna ja maitseained. Mass peab olema nii tahke, et sellest annab vormida lapikümmargusi kotlette. Kotletid paneerida riivsaia, praadida pannil õlis. Serveerida soojalt koos hapukoore või praetud singi ja sibulatega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 200 | 250 | 280 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 98 | 196 | 245 | 274 |
| Valgud g | 6,3 | 12,5 | 15,6 | 17,5 |
| Rasvad g | 3,6 | 7,3 | 9,1 | 10,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 | 3,0 | 3,8 | 4,2 |
| Süsivesikud g | 9,7 | 19,4 | 24,3 | 27,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 26 | 52 | 66 | 73 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 3,4 | 6,8 | 8,5 | 9,6 |
| Naatrium g | 263 | 526 | 657 | 736 |
| Kaltsium g | 89 | 177 | 222 | 248 |
| Raud mg | 0,7 | 1,3 | 1,7 | 1,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 60 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 167 | 100 | 200 |
| Valgud g | 4,1 | 2,5 | 4,9 |
| Rasvad g | 6,7 | 4,0 | 8,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 0,5 | 0,9 |
| Süsivesikud g | 21,9 | 13,1 | 26,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 28 | 17 | 33 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,0 | 1,2 | 2,4 |
| Naatrium g | 78 | 47 | 93 |
| Kaltsium g | 23 | 14 | 28 |
| Raud mg | 1,6 | 1,0 | 1,9 |

131. Porgandi-kohupiimavorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 690 | 550 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Köögiviljapuljong puljongikuubikust | 140 | 140 |
| Manna | 90 | 90 |
| Kohupiim | 345 | 345 |
| Muna | 2,3 tk | 100 |
| Riivsaia | 20 | 20 |
| Toiduõli | 5 | 5 |
| Hapukoore | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida, kuumutada õlis, hautada väheses vedelikus poolpehmeks. Lisada manna, jätkates kuumutamist, kuni manna on paisunud. Saadud mass segada kohupiimaga, lisada suhkur, pisut soola, muskaati ja lahtiklopitud munad. Segu jaotada ühtlase kihina ettevalmistatud (õliga määratud ja riivsaia ülepuitatud) ahjuvormi, katta hapukoorega. Küpsetada vormirooga 175°C juures ~20 minutit. Serveerida soojalt hapukoorega või sulatatud võiga ülevalatult.

132. Porgandi-makaronivorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 540 | 430 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Väikesed makaronitooted | 100 | 100/260* |
| Piim | 270 | 270 |
| Muna | 2,5 tk | 110 |
| Juust | 55 | 55 |
| Sool, suhkur, muskaat | | |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud makaronide mass

Porgandid riivida, kuumutada õlis, hautada väheses vees pehmeks. Makaronid keeta. Keedetud makaronid ja hautatud porgandid segada, maitsestada, asetada ettevalmistatud ahjuvormi, valada üle maitsestatud muna-piimaseguga. Peale puistata riivjuustu. Küpsetada vormirooga 175°C juures ~25 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 180 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 127 | 152 | 229 | 254 | 280 |
| Valgud g | 6,7 | 8,0 | 12,0 | 13,3 | 14,7 |
| Rasvad g | 5,1 | 6,1 | 9,1 | 10,1 | 11,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,1 | 1,7 | 1,8 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 13,3 | 15,9 | 23,9 | 26,5 | 29,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 748 | 898 | 1347 | 1496 | 1646 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,7 | 0,8 | 1,3 | 1,4 | 1,6 |
| Naatrium g | 106 | 127 | 190 | 211 | 233 |
| Kaltsium g | 64 | 77 | 115 | 128 | 141 |
| Raud mg | 0,7 | 0,9 | 1,3 | 1,5 | 1,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 191 | 230 | 345 | 383 |
| Valgud g | 7,0 | 8,4 | 12,5 | 13,9 |
| Rasvad g | 7,8 | 9,4 | 14,1 | 15,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 | 2,4 | 3,6 | 4,0 |
| Süsivesikud g | 22,7 | 27,2 | 40,8 | 45,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 606 | 727 | 1090 | 1211 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,6 | 0,7 | 1,1 | 1,2 |
| Naatrium g | 66 | 79 | 119 | 132 |
| Kaltsium g | 106 | 127 | 191 | 212 |
| Raud mg | 1,4 | 1,6 | 2,5 | 2,7 |

133. Porgandipannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 1065 | 850 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Nisujahu | 100 | 100 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Küpsetuspulber | 5 | 5 |
| Piim | 100 | 100 |
| Toiduõli | 100 | 100 |
| Sool, muskaat, ürdid | | |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 80 | 120 |
|---------------------------------|-------------|------------|------------|
| Energia kcal | 187 | 149 | 224 |
| Valgud g | 3,8 | 3,0 | 4,5 |
| Rasvad g | 12,0 | 9,6 | 14,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 0,9 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 15,4 | 12,3 | 18,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1141 | 913 | 1369 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 2,2 | 1,7 | 2,6 |
| Naatrium g | 100 | 80 | 120 |
| Kaltsium g | 102 | 81 | 122 |
| Raud mg | 1,3 | 1,0 | 1,5 |

Porgandid riivida, kuumutada toiduõlis, hautada väheses vees pehmeks, nõrutada. Lisada lahtiklopitud munad, nisujahu, küpsetuspulber, sool, suhkur. Segada mass korralikult läbi. Pidevalt segades valada juurde piima nii palju, et mass meenutaks hapukoort. Soovi korral maitsestada segu ürtidega. Praadida väikesed lusikapannkoogid. Serveerida koos külma kastmega.

134. Seenehautis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 670 | 500 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Toiduõli | 5 | 5 |
| Puljongikuubik | 3 | 3 |
| Vesi | 150 | 150 |
| Seened (šampinjonid) | 590 | 450 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Petersell | 13 | 10 |
| Sool, muskaat, basiilik, pune | | |
| Tooraine mass g | | 1388 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 28 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 180 | 220 | 250 | 300 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 86 | 154 | 188 | 214 | 257 |
| Valgud g | 2,1 | 3,8 | 4,7 | 5,3 | 6,3 |
| Rasvad g | 2,9 | 5,1 | 6,3 | 7,1 | 8,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 12,6 | 22,7 | 27,7 | 31,5 | 37,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 271 | 488 | 596 | 678 | 813 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,7 | 4,9 | 6,0 | 6,8 | 8,2 |
| Naatrium g | 62 | 112 | 137 | 156 | 187 |
| Kaltsium g | 18 | 33 | 40 | 45 | 54 |
| Raud mg | 0,9 | 1,5 | 1,9 | 2,1 | 2,6 |

Kartulid ja porgandid lõigata ~2,5 cm kuubikuteks. Porgandid kuumutada õlis läbi, valada peale hautamisvedelik (puljongikuubikust valmistatud puljong), hautada. Poolpehmetele porganditele lisada kartulid, jätkata hautamist. Seened lõigata pooleks või neljaks, praadida õlis koos hakitud sibulaga, kuni seentest eraldunud vedelik aurustub, maitsestada. Segada seened köögiviljade hulka, kuumutada koos läbi, viimistleda maitse. Serveerimisel puistata peale hakitud peterselli.

135. Tomati-makaronivorm

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Makaronid | 150 | 150/400* |
| Tomat | 410 | 350 |
| Piim | 200 | 200 |
| Muna | 2 tk | 100 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Juust | 100 | 100 |
| Sool, pipar, majoraan, pune | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Makaronid keeta, tomatid lõigata viiludeks. Keedetud makaronid ja tomatid laduda kihiti ettevalmistatud ahju-vormi. Kihtide vahele raputada maitseaineid. Valada üle muna-piima-õliseguga. Peale puistata riivjuustu. Küpsetada vormirooga ahjus 175°C juures ~20 minutit. Serveerida soojalt koos sobiva kastmega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 180 | 200 | 220 | 250 | 300 |
|--------------------------|------|------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 124 | 186 | 223 | 248 | 273 | 310 | 372 |
| Valgud g | 6,2 | 9,3 | 11,1 | 12,4 | 13,6 | 15,5 | 18,6 |
| Rasvad g | 6,1 | 9,2 | 11,0 | 12,3 | 13,5 | 15,3 | 18,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,4 | 3,5 | 4,2 | 4,7 | 5,2 | 5,9 | 7,1 |
| Süsivesikud g | 10,6 | 15,9 | 19,0 | 21,2 | 23,3 | 26,4 | 31,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 91 | 137 | 164 | 182 | 201 | 228 | 274 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 1,5 | 2,3 | 2,8 | 3,1 | 3,4 | 3,9 | 4,6 |
| Naatrium g | 76 | 114 | 136 | 152 | 167 | 189 | 227 |
| Kaltsium g | 125 | 188 | 225 | 250 | 275 | 313 | 375 |
| Raud mg | 0,8 | 1,2 | 1,4 | 1,6 | 1,8 | 2,0 | 2,4 |

136. Üleküpsetatud suvikõrvits

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Suvikõrvits | 1120 | 900/600* |
| Nisujahu | 30 | 30 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Hapukoorekaste | 500 | 500 |
| Juust | 25 | 25 |
| Sool, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Praetud suvikõrvitsa mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 |
|--------------------------|-----|------|------|------|------|
| Energia kcal | 125 | 150 | 187 | 249 | 311 |
| Valgud g | 2,8 | 3,3 | 4,2 | 5,5 | 6,9 |
| Rasvad g | 8,2 | 9,8 | 12,2 | 16,3 | 20,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,2 | 2,7 | 3,3 | 4,4 | 5,5 |
| Süsivesikud g | 9,6 | 11,6 | 14,5 | 19,3 | 24,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 55 | 67 | 83 | 111 | 139 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 4,1 | 4,9 | 6,1 | 8,1 | 10,2 |
| Naatrium g | 111 | 133 | 167 | 222 | 278 |
| Kaltsium g | 46 | 55 | 69 | 92 | 115 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,6 | 2,0 |

Suvikõrvits lõigata ~1,5-2 cm viiludeks, paneerida maitsestatud jahus, praadida mõlemalt poolt. Praetud suvikõrvitsa viilud asetada ahjuvormi, valada üle hapukoorekastmega, puistata peale riivitud juustu, küpsetada ahjus 180°C juures ~10 minutit. Serveerida kohe koos keedetud kartulite ja toorsalatiga.

PASTEEDID JA VÕIDED

137. Heeringavõie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Või | 720 | 720 |
| Heeringas | 475 | 280 |
| Suhkur, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Heeringas fileerida, ajada läbi hakkmasina, segada vahustatud võiga, maitsestada.

138. Juustu-kalavõie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Juust | 250 | 250 |
| Kalakonserv tomatiga | 265 | 265 |
| Muna | 5 tk | 220 |
| Või | 260 | 260 |
| Suhkur | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Munad keeta, hakkida. Juust riivida. Pehme või segada hakitud munade, riivitud juustu ja kalakonserviga. Vahustada saumikseriga. Viimistleda maitse.

139. Juustuvõie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Või | 550 | 550 |
| Juust | 465 | 450 |
| Suhkur, küüslauk | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Või vahustada, lisada riivitud juust, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 5 | 10 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 596 | 30 | 60 |
| Valgud g | 5,7 | 0,3 | 0,6 |
| Rasvad g | 62,9 | 3,1 | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 39,9 | 2,0 | 4,0 |
| Süsivesikud g | 0,4 | 0 | 0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 540 | 27 | 54 |
| Vitamiin D µg | 2,8 | 0,1 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 2011 | 101 | 201 |
| Kaltsium g | 39 | 2 | 4 |
| Raud mg | 0,6 | 0 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 10 |
|---------------------------------|-------------|-----|
| Energia kcal | 363 | 36 |
| Valgud g | 15,3 | 1,5 |
| Rasvad g | 32,8 | 3,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 19,6 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 0,8 | 0,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 388 | 39 |
| Vitamiin D µg | 3,7 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 |
| Naatrium g | 456 | 46 |
| Kaltsium g | 290 | 29 |
| Raud mg | 1,6 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 5 | 10 | 15 | 20 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|------|
| Energia kcal | 551 | 28 | 55 | 83 | 110 |
| Valgud g | 12,9 | 0,6 | 1,3 | 1,9 | 2,6 |
| Rasvad g | 54,8 | 2,7 | 5,5 | 8,2 | 11,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 36,9 | 1,8 | 3,7 | 5,5 | 7,4 |
| Süsivesikud g | 0,3 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 502 | 25 | 50 | 75 | 100 |
| Vitamiin D µg | 0,5 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 592 | 30 | 59 | 89 | 118 |
| Kaltsium g | 418 | 21 | 42 | 63 | 84 |
| Raud mg | 0,2 | 0 | 0 | 0 | 0 |

140. Porgandi-juustuvõie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 810 | 650/630* |
| Juust | 350 | 320 |
| Hapukoor | 50 | 50 |
| Sool, suhkur, muskaat | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid keeta koos koorega, puhastada, riivida. Juust riivida. Segada kokku riivitud porgandid, juust ja hapukoor. Segu maitsestada, vahustada.

141. Roheline võie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Või | 810 | 810 |
| Maitseroheline (petersell või till) | 215 | 160 |
| Sidrun | 55 | 30 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Või vahustada, lisada hakitud petersell või till, maitsestada soola, suhkru ja sidrunimahlagaga.

142. Singivõie

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Või | 650 | 650 |
| Keedusink | 355 | 350 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sink ajada läbi hakkmasina. Või vahustada, lisada peenestatud sink, jätkata koos vahustamist, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 10 | 15 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|
| Energia kcal | 140 | 14 | 21 |
| Valgud g | 9,4 | 0,9 | 1,4 |
| Rasvad g | 8,9 | 0,9 | 1,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,9 | 0,6 | 0,9 |
| Süsivesikud g | 5,0 | 0,5 | 0,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 895 | 90 | 134 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,0 | 0,1 | 0,1 |
| Naatrium g | 180 | 18 | 27 |
| Kaltsium g | 315 | 31 | 47 |
| Raud mg | 0,4 | 0,0 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 5 | 10 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 599 | 30 | 60 |
| Valgud g | 1,0 | 0,1 | 0,1 |
| Rasvad g | 65,0 | 3,3 | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 43,6 | 2,2 | 4,4 |
| Süsivesikud g | 1,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 750 | 37 | 75 |
| Vitamiin D µg | 0,6 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 23,9 | 1,2 | 2,4 |
| Naatrium g | 532 | 27 | 53 |
| Kaltsium g | 43 | 2 | 4 |
| Raud mg | 0,6 | 0 | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 5 | 10 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 520 | 26 | 52 |
| Valgud g | 8,0 | 0,4 | 0,8 |
| Rasvad g | 53,6 | 2,7 | 5,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 35,5 | 1,8 | 3,5 |
| Süsivesikud g | 0,3 | 0 | 0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 482 | 24 | 48 |
| Vitamiin D µg | 0,5 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 745 | 37 | 74 |
| Kaltsium g | 18 | 1 | 2 |
| Raud mg | 0,4 | 0 | 0 |

PUDRUD

143. Hirsi-kõrvitsapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 370 | 370 |
| Vesi | 370 | 370 |
| Hirsitangud | 160 | 160 |
| Kõrvits | 215 | 150 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hirsitangud keeta soolaga maitsestatud vees poolpehmeks. Lisada kuum piim, suhkur ja riivitud kõrvits ning jätkata hautamist pudru valmimiseni. Lõpuks segada putru õli.

144. Hirsipuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 500 | 500 |
| Vesi | 300 | 340 |
| Hirsitangud | 200 | 200 |
| Suhkur | 60 | 60 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1125 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hirsitangud keeta soolaga maitsestatud vees poolpehmeks, lisada kuum piim, suhkur, jätkata keetmist. Lõpus segada putru õli. Serveerida keedise või meega.

145. Kaerahelbe-marjapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Piim | 310 | 310 |
| Vesi | 310 | 310 |
| Kaerahelbed | 155 | 155 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Värsked või külmutatud marjad | 260 | 260 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Piima-veesegu ajada keema, maitsestada soola ja suhkruga, lisada kaerahelbed, keeta puder valmis. Valada juurde õli ja lõpuks segada pudru hulka värsked marjad, kuumutada koos ~70°C - ni. Serveerida kohe.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 108 | 130 | 162 | 195 |
| Valgud g | 3,1 | 3,7 | 4,6 | 5,5 |
| Rasvad g | 3,9 | 4,7 | 5,9 | 7,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,6 |
| Süsivesikud g | 14,8 | 17,8 | 22,2 | 26,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 21 | 25 | 32 | 38 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,3 | 1,5 | 1,9 | 2,3 |
| Naatrium g | 16 | 19 | 23 | 28 |
| Kaltsium g | 50 | 60 | 75 | 91 |
| Raud mg | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 136 | 164 | 205 | 246 |
| Valgud g | 3,8 | 4,6 | 5,7 | 6,9 |
| Rasvad g | 4,3 | 5,2 | 6,5 | 7,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 20,1 | 24,1 | 30,1 | 36,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 14 | 18 | 22 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Naatrium g | 21 | 25 | 32 | 38 |
| Kaltsium g | 62 | 74 | 93 | 111 |
| Raud mg | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 129 | 155 | 233 | 259 |
| Valgud g | 3,2 | 3,9 | 5,8 | 6,5 |
| Rasvad g | 4,4 | 5,3 | 8,0 | 8,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,7 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 18,7 | 22,4 | 33,6 | 37,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 9 | 11 | 16 | 18 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 7,7 | 9,3 | 13,9 | 15,5 |
| Naatrium g | 14 | 16 | 24 | 27 |
| Kaltsium g | 52 | 63 | 94 | 104 |
| Raud mg | 1,1 | 1,3 | 1,9 | 2,1 |

146. Kaerahelbe-õunapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kaerahelbed | 155 | 155 |
| Piim | 350 | 350 |
| Vesi | 350 | 350 |
| Õun | 300 | 210 |
| Suhkur | 25 | 25 |
| Mesi | 25 | 25 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, kaneel | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Piima-veesegu ajada keema, maitsestada soola ja suhkruga, puistata sisse kaerahelbed, keeta puder valmis. Lisada õli, riivitud õun ja mesi, kuumutada koos ~70°C -ni, serveerida kohe.

147. Kaerahelbepuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 610 | 610 |
| Vesi | 325 | 325 |
| Kaerahelbed | 170 | 170 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse soolaga maitsestatud piima-veesegusse puistata kaerahelbed, keeta puder valmis, maitsestada suhkruga, segada sisse õli. Serveerida keedise või sulatatud võiga.

148. Kõrvitsapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 1395 | 975 |
| Manna | 125 | 125 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1175 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits riivida, kuumutada õlis, hautada väheses vees pehmeks. Lisada manna, maitseained. Hautada koos valmimiseni. Serveerida sulatatud võiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 126 | 152 | 190 | 228 | 253 |
| Valgud g | 3,2 | 3,8 | 4,8 | 5,7 | 6,4 |
| Rasvad g | 4,5 | 5,3 | 6,7 | 8,0 | 8,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,9 | 2,1 |
| Süsivesikud g | 18,0 | 21,6 | 27,0 | 32,4 | 36,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,7 |
| Naatrium g | 15 | 18 | 23 | 27 | 30 |
| Kaltsium g | 50 | 60 | 75 | 90 | 100 |
| Raud mg | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 1,7 | 1,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 119 | 143 | 178 | 214 | 238 |
| Valgud g | 4,2 | 5,0 | 6,3 | 7,6 | 8,4 |
| Rasvad g | 5,1 | 6,2 | 7,7 | 9,2 | 10,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 | 1,8 | 2,2 | 2,7 | 3,0 |
| Süsivesikud g | 13,6 | 16,3 | 20,4 | 24,5 | 27,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 15 | 18 | 22 | 26 | 29 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,7 |
| Naatrium g | 26 | 31 | 39 | 47 | 52 |
| Kaltsium g | 81 | 97 | 121 | 145 | 161 |
| Raud mg | 1,0 | 1,2 | 1,4 | 1,7 | 1,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 106 | 127 | 159 | 211 | 233 |
| Valgud g | 1,8 | 2,2 | 2,8 | 3,7 | 4,1 |
| Rasvad g | 2,9 | 3,4 | 4,3 | 5,7 | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 17,8 | 21,3 | 26,7 | 35,5 | 39,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 79 | 95 | 119 | 158 | 174 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 3,4 | 4,1 | 5,1 | 6,8 | 7,5 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kaltsium g | 30 | 36 | 45 | 60 | 66 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 1,2 |

149. Maisimannapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Maisimanna | 160 | 160 |
| Piim | 500 | 500 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse piima-veesegusse puistata maitseained ja maisimanna. Keeta puder valmis, lisada õli, viimistleda maitse.

150. Mannapuder kõrvitsaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 300 | 300 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Kõrvits | 500 | 350 |
| Manna | 220 | 220 |
| Suhkur | 25 | 25 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits riivida jämeda riiviga, hautada väheses vees pehmeks. Lisada kuum piim, manna ja maitseained, keeta, kuni puder on valmis. Rasvaine segada putru keetmise lõpus.

151. Mannapuder porgandiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 350 | 350 |
| Vesi | 350 | 350 |
| Porgand | 225 | 180 |
| Manna | 220 | 220 |
| Suhkur | 25 | 25 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida, kuumutada õlis läbi, hautada väheses vees pehmeks. Lisada kuum piim ja manna, keeta, kuni puder on valmis. Maitsestada. Lõpuks segada putru õli.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 120 | 144 | 180 | 216 | 239 |
| Valgud g | 2,9 | 3,5 | 4,4 | 5,3 | 5,9 |
| Rasvad g | 3,9 | 4,7 | 5,9 | 7,1 | 7,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 17,7 | 21,3 | 26,6 | 31,9 | 35,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 15 | 18 | 23 | 27 | 30 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 21 | 25 | 32 | 38 | 42 |
| Kaltsium g | 61 | 73 | 91 | 110 | 122 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 129 | 155 | 193 | 232 | 258 |
| Valgud g | 3,3 | 4,0 | 5,0 | 6,0 | 6,6 |
| Rasvad g | 3,6 | 4,4 | 5,4 | 6,5 | 7,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 20,3 | 24,3 | 30,4 | 36,5 | 40,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 36 | 43 | 53 | 64 | 71 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,6 | 3,2 | 3,9 | 4,7 | 5,3 |
| Naatrium g | 13 | 15 | 19 | 23 | 25 |
| Kaltsium g | 49 | 59 | 74 | 88 | 98 |
| Raud mg | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 131 | 196 | 235 |
| Valgud g | 3,4 | 5,1 | 6,1 |
| Rasvad g | 3,8 | 5,6 | 6,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,2 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 20,3 | 30,5 | 36,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 242 | 364 | 436 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,7 | 1,0 | 1,2 |
| Naatrium g | 18 | 27 | 33 |
| Kaltsium g | 50 | 75 | 90 |
| Raud mg | 0,3 | 0,5 | 0,6 |

152. Neljaviljapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 450 | 450 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Neljaviljajahelbed | 155 | 155 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse piima-vee segusse lisada maitseained, neljaviljajahelbed. Keeta, kuni puder on valmis, segada hulka õli, viimistleda maitse. Serveerida keedise või sulatatud võiga.

153. Neljaviljapuder õuntega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 350 | 350 |
| Vesi | 350 | 350 |
| Neljaviljajahelbed | 155 | 155 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Õun | 300 | 210 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse piima-veesegusse lisada maitseained, neljaviljajahelbed. Keeta puder valmis. Lõpus segada hulka riivitud õunad, õli, kuumutada koos ~70°C-ni. Viimistleda maitse.

154. Nisuhelbe-ploomipuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 600 | 600 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Nisuhelbed | 155 | 155 |
| Kuivatatud ploomid | 70 | 70 |
| Suhkur | 35 | 35 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1095 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kuivatatud ploomid lõigata ribadeks, leotada väheses vees. Piima-veesegu ajada keema, maitsestada, lisada nisuhelbed, keeta aeg-ajalt segades puder poolvalmis. Segada hulka leotatud ploomid, jätkates kuumutamist. Valmis putru segada õli, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 112 | 135 | 168 | 202 | 224 |
| Valgud g | 3,1 | 3,7 | 4,7 | 5,6 | 6,2 |
| Rasvad g | 4,1 | 5,0 | 6,2 | 7,5 | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,8 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 15,2 | 18,2 | 22,8 | 27,4 | 30,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 | 13 | 16 | 20 | 22 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Naatrium g | 19 | 23 | 29 | 34 | 38 |
| Kaltsium g | 59 | 70 | 88 | 105 | 117 |
| Raud mg | 0,7 | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 120 | 144 | 180 | 216 |
| Valgud g | 2,8 | 3,4 | 4,2 | 5,1 |
| Rasvad g | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 17,8 | 21,4 | 26,7 | 32,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 10 | 12 | 15 | 18 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 1,0 | 1,2 | 1,5 |
| Naatrium g | 15 | 18 | 23 | 27 |
| Kaltsium g | 48 | 57 | 72 | 86 |
| Raud mg | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 144 | 172 | 216 |
| Valgud g | 3,8 | 4,6 | 5,7 |
| Rasvad g | 5,4 | 6,5 | 8,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 1,5 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 19,5 | 23,4 | 29,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 16 | 20 | 25 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Naatrium g | 25 | 31 | 38 |
| Kaltsium g | 81 | 97 | 121 |
| Raud mg | 0,9 | 1,1 | 1,4 |

155. Nisuhelbepuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 500 | 500 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Nisuhelbed | 150 | 150 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1125 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Piima-veesegu ajada keema, lisada õli, sool, suhkur. Keevasse vedelikku puistata nisuhelbed, keeta puder valmis, viimistleda maitse. Serveerida keedise või sulatatud võiga.

156. Odrajahupuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 900 | 900 |
| Odrajahu | 240 | 240 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keeva piima sisse valada vähese külma piimaga segatud odrajahu, kuumutada koos pudru paksenemiseni, maitsestada soola ja suhkruga, lisada õli. Serveerida võiga või keedisega.

157. Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Riisihelbed | 140 | 140 |
| Piim | 400 | 400 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Kõrvits | 215 | 150 |
| Õunad | 145 | 100 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Astelpajumarjad | 35 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1145 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits puhastada, riivida, hautada väheses vees poolpehmeks. Lisada ülejäänud vesi ja kuum piim, maitsestada soola ja suhkruga. Keevasse segusse puistata riisihelbed, hautada puder valmis. Lõpus segada hulka riivitud õunad, astelpajumarjad ja õli, kuumutada ~70°C-ni. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 99 | 119 | 149 | 199 | 219 |
| Valgud g | 3,2 | 3,9 | 4,9 | 6,5 | 7,1 |
| Rasvad g | 4,1 | 4,9 | 6,2 | 8,2 | 9,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,0 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 12,1 | 14,5 | 18,1 | 24,1 | 26,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 15 | 18 | 24 | 27 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Naatrium g | 21 | 25 | 32 | 42 | 46 |
| Kaltsium g | 64 | 77 | 96 | 128 | 140 |
| Raud mg | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 153 | 184 | 230 | 276 |
| Valgud g | 5,3 | 6,3 | 7,9 | 9,5 |
| Rasvad g | 5,5 | 6,6 | 8,2 | 9,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,8 | 2,1 | 2,7 | 3,2 |
| Süsivesikud g | 20,3 | 24,3 | 30,4 | 36,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 22 | 26 | 32 | 39 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 |
| Naatrium g | 38 | 46 | 58 | 69 |
| Kaltsium g | 114 | 136 | 170 | 204 |
| Raud mg | 1,1 | 1,3 | 1,7 | 2,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 126 | 152 | 190 | 253 | 278 |
| Valgud g | 2,4 | 2,9 | 3,6 | 4,8 | 5,2 |
| Rasvad g | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,9 | 8,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,1 | 1,3 | 1,8 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 19,8 | 23,8 | 29,8 | 39,7 | 43,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 30 | 36 | 45 | 60 | 66 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 4,6 | 5,5 | 6,9 | 9,2 | 10,1 |
| Naatrium g | 18 | 21 | 27 | 35 | 39 |
| Kaltsium g | 55 | 66 | 83 | 110 | 121 |
| Raud mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 |

158. Riisipuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Vesi | 350 | 350 |
| Piim | 500 | 500 |
| Pudruriis | 220 | 220 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pudruriis panna keema soolaga maitsestatud keeva vette. Poolpehmele riisile lisada kuum piim, hautada putru selle valmimiseni. Segada hulka õli ja suhkur. Serveerida keedise või sulatatud võiga.

159. Riisipuder kuivatatud puuviljadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Pudruriis | 180 | 180 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Kuivatatud ploomid | 20 | 20 |
| Kuivatatud aprikoosid | 50 | 50 |
| Rosinad | 30 | 30 |
| Piim | 350 | 350 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kuivatatud puuviljad pesta, leotada. Keevasse piima-veesegusse lisada maitseained ja riis. Keeta, kuni riis on poolvalmis. Segada hulka leotatud ja tükeldatud puuviljad, jätkata hautamist, kuni roog on valmis. Viimistleda maitse.

160. Rukkihelbepuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 450 | 450 |
| Vesi | 420 | 420 |
| Rukkihelbed | 200 | 200 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1095 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse piima-veesegusse lisada maitseained, rukkihelbed, keeta puder valmis. Lõpus segada sisse toiduõli. Serveerida sulatatud võiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 132 | 159 | 198 | 264 | 291 |
| Valgud g | 3,2 | 3,8 | 4,7 | 6,3 | 6,9 |
| Rasvad g | 4,0 | 4,8 | 6,0 | 7,9 | 8,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 2,1 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 20,5 | 24,6 | 30,8 | 41,0 | 45,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 | 14 | 18 | 24 | 26 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 | 0,7 |
| Naatrium g | 22 | 26 | 33 | 44 | 48 |
| Kaltsium g | 61 | 74 | 92 | 123 | 135 |
| Raud mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 152 | 183 | 229 | 274 |
| Valgud g | 2,7 | 3,3 | 4,1 | 4,9 |
| Rasvad g | 3,6 | 4,3 | 5,4 | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 0,9 | 1,2 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 26,7 | 32,1 | 40,1 | 48,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 47 | 57 | 71 | 85 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Naatrium g | 16 | 20 | 25 | 30 |
| Kaltsium g | 50 | 60 | 75 | 90 |
| Raud mg | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 0,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 113 | 135 | 169 | 226 |
| Valgud g | 3,4 | 4,1 | 5,1 | 6,8 |
| Rasvad g | 4,1 | 4,9 | 6,1 | 8,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 1,9 |
| Süsivesikud g | 15,3 | 18,3 | 22,9 | 30,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 | 13 | 17 | 22 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Naatrium g | 19 | 23 | 28 | 38 |
| Kaltsium g | 60 | 72 | 90 | 120 |
| Raud mg | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,4 |

161. Sõmer tatrapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Tatratangud | 250 | 250 |
| Vesi | 800 | 800 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1075 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 7 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Keevasse soolaga maitsestatud vette valada tatratangud, hautada puder valmis, lisada õli, viimistleda maitse.

162. Tatrahelbepuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Vesi | 850 | 850 |
| Tatrahelbed | 230 | 230 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1105 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vesi kuumutada keemiseni, maitsestada soolaga, lisada tatrahelbed, keeta putru valmimiseni, segada sisse toiduõli.

163. Vedel mannapuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 450 | 450 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Manna | 155 | 155 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Piima-veesegu ajada keema, lisada sool, suhkur ja valada peene joana juurde manna, keeta valmimiseni. Lõpuks segada pudrusse õli. Serveerida keedise või sulatatud võiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 106 | 127 | 159 | 190 | 211 |
| Valgud g | 2,8 | 3,3 | 4,2 | 5,0 | 5,6 |
| Rasvad g | 3,0 | 3,6 | 4,5 | 5,4 | 6,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 16,6 | 19,9 | 24,8 | 29,8 | 33,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kaltsium g | 5 | 5 | 7 | 8 | 9 |
| Raud mg | 1,0 | 1,1 | 1,4 | 1,7 | 1,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 180 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 99 | 119 | 149 | 178 | 198 |
| Valgud g | 2,6 | 3,1 | 3,8 | 4,6 | 5,1 |
| Rasvad g | 3,0 | 3,5 | 4,4 | 5,3 | 5,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 15,2 | 18,3 | 22,8 | 27,4 | 30,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Kaltsium g | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Raud mg | 0,9 | 1,0 | 1,3 | 1,6 | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 220 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 110 | 132 | 165 | 220 | 242 |
| Valgud g | 3,0 | 3,6 | 4,5 | 5,9 | 6,5 |
| Rasvad g | 3,8 | 4,6 | 5,8 | 7,7 | 8,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 1,8 | 2,0 |
| Süsivesikud g | 15,6 | 18,7 | 23,3 | 31,1 | 34,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 | 13 | 16 | 22 | 24 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 19 | 23 | 28 | 38 | 42 |
| Kaltsium g | 56 | 67 | 84 | 112 | 123 |
| Raud mg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,4 |

SALATID

164. Apelsini-kodujuustusalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Apelsin | 600 | 400 |
| Kodujuust | 560 | 560 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Apelsinid pesta, koorida, lõigata väikesteks kuubikuteks, segada kokku kodujuustuga, maitsestada soola ja suhkruga.

165. Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------|---------|-------------|
| Hiina kapsas | 750 | 600 |
| Maisikonserv vedelikuga | 250 | 250 |
| Punane paprika | 135 | 100 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hiina kapsas ja paprika lõigata ribadeks, segada maisikonservi ja õlikastmega, maitsestada.

166. Kaalika-ananassisalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Kaalikas | 795 | 620 |
| Ananassikonserv koos siirupiga | 350 | 350 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kaalikas riivida, segada tükeldatud ananassikonserviga, lisada suhkur, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 |
|--------------------------|------|------|
| Energia kcal | 92 | 138 |
| Valgud g | 7,2 | 10,8 |
| Rasvad g | 2,3 | 3,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 | 2,2 |
| Süsivesikud g | 10,3 | 15,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 22 | 32 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 16,2 | 24,3 |
| Naatrium g | 146 | 219 |
| Kaltsium g | 60 | 90 |
| Raud mg | 0,1 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 20 | 25 | 50 | 75 |
|--------------------------|------|-----|-----|------|------|
| Energia kcal | 79 | 16 | 20 | 39 | 59 |
| Valgud g | 1,6 | 0,3 | 0,4 | 0,8 | 1,2 |
| Rasvad g | 4,3 | 0,9 | 1,1 | 2,1 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 8,2 | 1,6 | 2,1 | 4,1 | 6,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 58 | 12 | 15 | 29 | 44 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 24,1 | 4,8 | 6,0 | 12,1 | 18,1 |
| Naatrium g | 93 | 19 | 23 | 47 | 70 |
| Kaltsium g | 29 | 6 | 7 | 14 | 22 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|--------------------------|------|------|------|
| Energia kcal | 50 | 25 | 37 |
| Valgud g | 0,6 | 0,3 | 0,4 |
| Rasvad g | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 11,4 | 5,7 | 8,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1 | 1 | 1 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 21,0 | 10,5 | 15,8 |
| Naatrium g | 3 | 2 | 2 |
| Kaltsium g | 29 | 14 | 22 |
| Raud mg | 0,3 | 0,2 | 0,2 |

167. Kaalika-rosinasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kaalikas | 770 | 600 |
| Porgand | 185 | 150 |
| Rosinad | 140 | 140 |
| Apelsinimahl | 100 | 100 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kaalikas ja porgandid riivida, segada rosinate ja apelsinimahlaga, maitsestada.

168. Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 465 | 370 |
| Peet | 355 | 285 |
| Õun | 410 | 285 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kapsas, peet ja õunad riivida, segada õlikastmega, maitsestada.

169. Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 590 | 470 |
| Porgand | 315 | 250 |
| Õun | 315 | 220 |
| Apelsinimahl | 50 | 50 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kapsas, porgandid ja õunad riivida, segada suhkru ja apelsinimahlaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 |
|--------------------------|------|-----|------|
| Energia kcal | 75 | 22 | 37 |
| Valgud g | 1,1 | 0,3 | 0,5 |
| Rasvad g | 0,3 | 0,1 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 16,8 | 5,0 | 8,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 195 | 59 | 98 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 21,7 | 6,5 | 10,9 |
| Naatrium g | 6 | 2 | 3 |
| Kaltsium g | 34 | 10 | 17 |
| Raud mg | 0,6 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 | 120 |
|--------------------------|------|-----|-----|------|------|
| Energia kcal | 77 | 23 | 38 | 58 | 92 |
| Valgud g | 0,9 | 0,3 | 0,5 | 0,7 | 1,1 |
| Rasvad g | 4,2 | 1,3 | 2,1 | 3,2 | 5,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| Süsivesikud g | 8,5 | 2,6 | 4,3 | 6,4 | 10,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 | 2 | 3 | 5 | 8 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 15,4 | 4,6 | 7,7 | 11,5 | 18,4 |
| Naatrium g | 24 | 7 | 12 | 18 | 28 |
| Kaltsium g | 21 | 6 | 11 | 16 | 26 |
| Raud mg | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,3 | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|--------------------------|------|-----|------|
| Energia kcal | 39 | 19 | 29 |
| Valgud g | 0,8 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 0,3 | 0,1 | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 8,1 | 4,1 | 6,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 332 | 166 | 249 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 18,7 | 9,4 | 14,0 |
| Naatrium g | 7 | 4 | 6 |
| Kaltsium g | 29 | 14 | 22 |
| Raud mg | 0,4 | 0,2 | 0,3 |

170. Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 590 | 470 |
| Porgand | 295 | 235 |
| Õun | 335 | 235 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kapsas, porgandid ja õunad riivida, segada õlikastmega, maitsestada.

171. Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 300 | 240 |
| Ananassikonserv vedelikuga | 185 | 185 |
| Õun | 345 | 240 |
| Rosinad | 60 | 60 |
| Sidrunimahl | 10 | 10 |
| Maitsestatamata jogurt | 250 | 250 |
| Mesi | 15 | 15 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Värske kapsas riivida, õunad koorida, lõigata kuubikuteks, ananassid tükeldada. Maitsestatamata jogurtist, meest, mahlast ja maitseainetest segada kokku salatikaste. Ühendada salatikomponendid ja -kaste.

172. Kapsa-õunasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 690 | 550 |
| Õun | 570 | 400 |
| Mahl | 40 | 40 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kapsas ja kooritud õunad riivida, segada suhkruga ja mahlaga, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 73 | 37 | 55 |
| Valgud g | 0,8 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 4,3 | 2,1 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 7,7 | 3,9 | 5,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 312 | 156 | 234 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 17,6 | 8,8 | 13,2 |
| Naatrium g | 17 | 9 | 13 |
| Kaltsium g | 28 | 14 | 21 |
| Raud mg | 0,4 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 65 | 20 | 33 | 49 |
| Valgud g | 1,5 | 0,5 | 0,8 | 1,2 |
| Rasvad g | 0,8 | 0,2 | 0,4 | 0,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Süsivesikud g | 12,7 | 3,8 | 6,4 | 9,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 | 3 | 5 | 8 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 10,6 | 3,2 | 5,3 | 8,0 |
| Naatrium g | 16 | 5 | 8 | 12 |
| Kaltsium g | 56 | 17 | 28 | 42 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 |
|---------------------------------|-------------|------|
| Energia kcal | 39 | 20 |
| Valgud g | 0,7 | 0,4 |
| Rasvad g | 0,3 | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 8,3 | 4,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 9 | 4 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 20,9 | 10,4 |
| Naatrium g | 3 | 2 |
| Kaltsium g | 26 | 13 |
| Raud mg | 0,3 | 0,2 |

173. Kapsa-õunasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 700 | 560 |
| Õun | 545 | 380 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kapsas ja õunad riivida, segada õlikastmega, maitsestada.

174. Kõrvitsa-astelpajusalat meega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 570 | 400 |
| Õun | 400 | 280 |
| Mesi | 120 | 120 |
| Astelpajumarjad | 200 | 200 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits ja õunad koorida, riivida. Segada kokku mee ja astelpajumarjadega. Maitsestada kaneeliga ning soovi korral ka sidrunimahla.

175. Kõrvitsa-õunasalat meega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 960 | 600 |
| Õun | 430 | 300 |
| Apelsinimahl | 50 | 50 |
| Mesi | 50 | 50 |
| Sidrunimahl, kaneel | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits ja õunad riivida, segada apelsinimahla ja meega, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|------|
| Energia kcal | 75 | 23 | 38 | 56 |
| Valgud g | 0,7 | 0,2 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 4,3 | 1,3 | 2,1 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 8,2 | 2,5 | 4,1 | 6,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 9 | 3 | 5 | 7 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 21,7 | 6,5 | 10,9 | 16,3 |
| Naatrium g | 13 | 4 | 7 | 10 |
| Kaltsium g | 28 | 8 | 14 | 21 |
| Raud mg | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 85 | 26 | 43 | 64 |
| Valgud g | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Rasvad g | 1,6 | 0,5 | 0,8 | 1,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0 | 0 |
| Süsivesikud g | 16,7 | 5,0 | 8,4 | 12,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 84 | 25 | 42 | 63 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 35,6 | 10,7 | 17,8 | 26,7 |
| Naatrium g | 1 | 0 | 1 | 1 |
| Kaltsium g | 22 | 7 | 11 | 17 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 46 | 14 | 34 |
| Valgud g | 0,5 | 0,2 | 0,4 |
| Rasvad g | 0,2 | 0,1 | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0,0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 10,2 | 3,1 | 7,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 51 | 15 | 38 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 9,0 | 2,7 | 6,7 |
| Naatrium g | 0 | 0 | 0 |
| Kaltsium g | 20 | 6 | 15 |
| Raud mg | 0,3 | 0,1 | 0,2 |

176. Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Punane paprika | 600 | 450 |
| Hiina kapsas | 745 | 500 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Paprika ja Hiina kapsas lõigata ribadeks, segada õlikastmega.

177. Paprika-tomatisalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Punane paprika | 600 | 450 |
| Tomat | 530 | 450 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Paprika ja sibulad lõigata ribadeks, tomatid sektoriteks. Segada õlikastmega.

178. Porgandi-apelsinisalad seemnetega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 540 | 430 |
| Apelsin | 375 | 250 |
| Päevalilleseemned | 40 | 40 |
| Kõrvitsaseemned | 40 | 40 |
| Seesamiseemned | 40 | 40 |
| Apelsinimahl | 70 | 70 |
| Rosinad | 80 | 80 |
| Mesi | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida. Apelsinid pesta, koorida, lõigata kuubikuteks. Segada kokku riivitud porgand, tükeldatud apelsinid, erinevad seemned ja apelsinimahl. Maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 63 | 19 | 31 | 47 |
| Valgud g | 1,2 | 0,4 | 0,6 | 0,9 |
| Rasvad g | 4,3 | 1,3 | 2,2 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 4,6 | 1,4 | 2,3 | 3,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 217 | 65 | 109 | 163 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 58,9 | 17,7 | 29,5 | 44,2 |
| Naatrium g | 16 | 5 | 8 | 12 |
| Kaltsium g | 27 | 8 | 13 | 20 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 63 | 19 | 32 | 47 |
| Valgud g | 1,0 | 0,3 | 0,5 | 0,7 |
| Rasvad g | 4,3 | 1,3 | 2,2 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 4,9 | 1,5 | 2,4 | 3,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 270 | 81 | 135 | 203 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 54,7 | 16,4 | 27,4 | 41,1 |
| Naatrium g | 13 | 4 | 6 | 10 |
| Kaltsium g | 10 | 3 | 5 | 7 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| Energia kcal | 149 | 45 | 74 | 112 |
| Valgud g | 3,6 | 1,1 | 1,8 | 2,7 |
| Rasvad g | 6,3 | 1,9 | 3,1 | 4,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 0,3 | 0,5 | 0,7 |
| Süsivesikud g | 19,0 | 5,7 | 9,5 | 14,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 524 | 157 | 262 | 393 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 15,4 | 4,6 | 7,7 | 11,5 |
| Naatrium g | 11 | 3 | 6 | 8 |
| Kaltsium g | 43 | 13 | 21 | 32 |
| Raud mg | 1,6 | 0,5 | 0,8 | 1,2 |

179. Porgandi-apelsinisaalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 560 | 450 |
| Apelsin | 570 | 380 |
| Rosinad | 100 | 100 |
| Suhkur | 20 | 20 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida. Apelsinid lõigata kuubikuteks. Riivitud porgand ja apelsinikuubikud segada, lisada suhkur ja õlikaste.

180. Porgandi-kaalikasaalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 590 | 470 |
| Kaalikas | 605 | 470 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid ja kaalikas riivida, segada õlikastmega, maitsestada.

181. Porgandisaalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 1125 | 900 |
| Mahlajook | 90 | 90 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Kaneel | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida, segada kaneeli, suhkru ja mahlaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|------|
| Energia kcal | 112 | 33 | 84 |
| Valgud g | 1,0 | 0,3 | 0,8 |
| Rasvad g | 4,3 | 1,3 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,2 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 16,8 | 5,0 | 12,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 588 | 176 | 441 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 17,4 | 5,2 | 13,0 |
| Naatrium g | 20 | 6 | 15 |
| Kaltsium g | 39 | 12 | 29 |
| Raud mg | 0,5 | 0,2 | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|------|
| Energia kcal | 73 | 22 | 37 | 55 |
| Valgud g | 0,8 | 0,2 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 4,3 | 1,3 | 2,1 | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 7,7 | 2,3 | 3,8 | 5,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 611 | 183 | 306 | 458 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 16,4 | 4,9 | 8,2 | 12,3 |
| Naatrium g | 21 | 6 | 10 | 16 |
| Kaltsium g | 30 | 9 | 15 | 23 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 45 | 14 | 23 | 34 |
| Valgud g | 1,0 | 0,3 | 0,5 | 0,8 |
| Rasvad g | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 9,1 | 2,7 | 4,6 | 6,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1300 | 390 | 650 | 975 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,1 | 1,5 | 2,5 | 3,8 |
| Naatrium g | 19 | 6 | 10 | 14 |
| Kaltsium g | 29 | 9 | 15 | 22 |
| Raud mg | 0,5 | 0,1 | 0,2 | 0,4 |

182. Porgandi-õunasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 750 | 600 |
| Õun | 430 | 300 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Mahlajook | 70 | 70 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid ja õunad koorida, riivida, segada maitseainete ja mahlaga.

183. Porgandi-õunasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 575 | 460 |
| Õun | 660 | 460 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Maitseroheline | 30 | 20 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid ja õunad riivida. Lisada hakitud petersell, õlikaste, viimistleda maitse.

184. Päikesesalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 530 | 420/415* |
| Kollane paprika | 285 | 210 |
| Punane paprika | 285 | 210 |
| Konservmais | 150 | 100 |
| Päevalilleseemned, puhastatud | 15 | 15 |
| Õlikaste | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud porgandi mass

Porgandid keeta soolaga maitsestatud vees, jättes nad kergelt krõmpsuvaks (*al dente*). Porgandid jahutada ja lõigata peenteks ribadeks-tikkudeks (*Julienne'i* ribad). Paprikad puhastada ja ribastada. Salatitaldrikule asetada välimiseks ringiks porgandiribad, sisemiseks ringiks paprikaribad ja keskele panna kurnatud konservmais. Valada salatile õlikaste. Puistata peale röstitud päevalilleseemneid.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|
| Energia kcal | 52 | 26 | 39 |
| Valgud g | 0,7 | 0,4 | 0,5 |
| Rasvad g | 0,4 | 0,2 | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 | 0 | 0,1 |
| Süsivesikud g | 11,2 | 5,6 | 8,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 782 | 391 | 587 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,4 | 2,7 | 4,0 |
| Naatrium g | 12 | 6 | 9 |
| Kaltsium g | 20 | 10 | 15 |
| Raud mg | 0,4 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 80 | 24 | 40 | 60 |
| Valgud g | 0,6 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Rasvad g | 4,4 | 1,3 | 2,2 | 3,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,2 | 0,3 | 0,5 |
| Süsivesikud g | 9,2 | 2,8 | 4,6 | 6,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 620 | 186 | 310 | 465 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 6,8 | 2,0 | 3,4 | 5,1 |
| Naatrium g | 20 | 6 | 10 | 15 |
| Kaltsium g | 19 | 6 | 10 | 14 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 120 | 150 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 85 | 102 | 127 |
| Valgud g | 1,3 | 1,6 | 2,0 |
| Rasvad g | 5,1 | 6,1 | 7,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 | 0,9 | 1,1 |
| Süsivesikud g | 8,1 | 9,7 | 12,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 651 | 781 | 976 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 36,7 | 44,0 | 55,0 |
| Naatrium g | 50 | 60 | 75 |
| Kaltsium g | 22 | 26 | 32 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,8 |

185. Tomati-sibulasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Tomat | 905 | 770 |
| Sibul | 240 | 200 |
| Õlikaste | 30 | 30 |
| Till | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Tomatid pesta, lõigata sektoriteks, sibulad ribastada. Komponentid segada õlikastme ja hakitud tilliga.

186. Värske kurgi salat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Värske kurk | 980 | 930 |
| Till | 55 | 40 |
| Õlikaste | 30 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Värske kurk pesta, lõigata seibideks, lisada hakitud till ja õlikaste, segada.

187. Värviline pastasalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kolmevärviline pasta | 160 | 160/400* |
| Toiduõli | 5 | 5 |
| Hiina kapsas | 125 | 100 |
| Tomat | 45 | 40 |
| Salatisibul | 50 | 40 |
| Apelsin | 225 | 150 |
| Muna | 2,2 tk | 100 |
| Sink | 105 | 100 |
| Sidrunimahl | 10 | 10 |
| Puuviljasiirup | 30 | 30 |
| Küüslauk | 5 | 5 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud pasta mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|-------------|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 43 | 13 | 22 | 33 |
| Valgud g | 0,8 | 0,2 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 2,6 | 0,8 | 1,3 | 2,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Süsivesikud g | 4,1 | 1,2 | 2,0 | 3,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 93 | 28 | 46 | 70 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 10,7 | 3,2 | 5,3 | 8,0 |
| Naatrium g | 9 | 3 | 4 | 7 |
| Kaltsium g | 14 | 4 | 7 | 10 |
| Raud mg | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 20 | 25 | 30 | 50 | 75 |
|---------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Energia kcal | 37 | 7 | 9 | 11 | 19 | 28 |
| Valgud g | 0,8 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,6 |
| Rasvad g | 2,5 | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,3 | 1,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Süsivesikud g | 2,8 | 0,6 | 0,7 | 0,8 | 1,4 | 2,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 51 | 10 | 13 | 15 | 25 | 38 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 7,8 | 1,6 | 2,0 | 2,3 | 3,9 | 5,9 |
| Naatrium g | 12 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 |
| Kaltsium g | 35 | 7 | 9 | 10 | 17 | 26 |
| Raud mg | 0,4 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 109 | 217 | 272 |
| Valgud g | 5,1 | 10,2 | 12,8 |
| Rasvad g | 4,3 | 8,6 | 10,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 | 1,2 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 12,1 | 24,1 | 30,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 33 | 65 | 82 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 9,4 | 18,8 | 23,5 |
| Naatrium g | 110 | 221 | 276 |
| Kaltsium g | 24 | 47 | 59 |
| Raud mg | 0,9 | 1,7 | 2,2 |

Keeta kolmevärviline pasta *al dente*. Keeduvette segada soola ja toiduõli. Keedetud pasta kurnata ja jahutada külma veega läbi uhtudes. Munad keeta ja tükeldada. Hiina kapsas ribastada, salatisibul hakkida, tomat lõigata sektoriteks. Apelsin koorida ja tükeldada. Salatiained segada ettevaatlikult omavahel. Valmistada salatikaste ja lasta sellel ~30 minutit tõmmata. Vahetult enne serveerimist valada kaste salatile.

SUPID

188. Borš värske kapsa ja kartuliga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------------|-------------|--------|
| Veiseliha abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 550 | 550 |
| Peet | 250 | 200 |
| Porgand | 65 | 50 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Tomatipüree | 30 | 30 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Valge peakapsas | 125 | 100 |
| Kartul | 135 | 100 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar, loorber, äädikas | | |
| Tooraine mass g | 1230 | |
| Kadu kuumtöötusel % | 19 | |
| Väljatulek g | 1000 | |

Veiseliha keeta puljong. Peedid riivida jämeda riiviga, kuumutada õlis koos tomatipüreega, hautada. Porgandid, sibulad, petersellijuur tükeldada, kuumutada õlis. Kurnatud puljongis keeta õlis kuumutatud maitseköögiviljad, ribastatud kapsas. Seejärel lisada supile tükeldatud kartul, keeta valmimiseni. Viimasena lisada suppi hautatud peedid ja tükeldatud liha, kuumutada koos keemiseni, viimistleda maitse. Supp serveerida hapukoorega.

189. Hakkliahkiirsupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|-------------|--------|
| Veisehakkliha | 200 | 200 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 20 | 15 |
| Porgand | 105 | 80 |
| Kartul | 265 | 200 |
| Konservhernes | 60 | 40 |
| Puljongikuubik | 1 tk | 10 |
| Konservkurk | 90 | 60 |
| Vesi | 550 | 500 |
| Till | 7 | 5 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sidrunipipar, konservkurgi marinaad | | |
| Tooraine mass g | 1140 | |
| Kadu kuumtöötusel % | 12 | |
| Väljatulek g | 1000 | |

Hakkliha praadida, maitsestada, lisada keevale leemele (vesi+puljongipulber), keeta. Porgand ja sibul lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis, valada leemesse. Lisada kuubikuteks lõigatud kartulid. Konservkurk tükeldada kuubikuteks ja hautada eraldi väheses leemes pehmeks, segada supi sisse. Viimasena lisada suppi konservhernes, kuumutada keemiseni. Viimistleda maitse. Supp serveerida hapukoore ja hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 64 | 97 | 129 | 161 | 193 |
| Valgud g | 3,2 | 4,8 | 6,3 | 7,9 | 9,5 |
| Rasvad g | 2,9 | 4,4 | 5,9 | 7,4 | 8,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 6,1 | 9,1 | 12,2 | 15,2 | 18,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 71 | 107 | 143 | 178 | 214 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,1 | 3,1 | 4,1 | 5,1 | 6,2 |
| Naatrium g | 19 | 29 | 38 | 48 | 57 |
| Kaltsium g | 12 | 18 | 24 | 31 | 37 |
| Raud mg | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 74 | 111 | 148 | 185 | 222 |
| Valgud g | 4,8 | 7,1 | 9,5 | 11,9 | 14,3 |
| Rasvad g | 3,7 | 5,6 | 7,4 | 9,3 | 11,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,2 | 1,6 | 1,9 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 5,1 | 7,7 | 10,3 | 12,8 | 15,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 114 | 171 | 228 | 286 | 343 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,0 | 1,5 | 2,0 | 2,5 | 3,0 |
| Naatrium g | 263 | 395 | 527 | 659 | 790 |
| Kaltsium g | 9 | 14 | 18 | 23 | 27 |
| Raud mg | 0,7 | 1,1 | 1,4 | 1,8 | 2,1 |

190. Hapukapsasupp sealihaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sealiha, kondita | 250 | 250 |
| Hapukapsas | 420 | 300 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Porgand | 40 | 30 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Odrakruubid | 25 | 25 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Suhkur | 45 | 45 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sealiha asetada poti põhja, peale panna hapukapsad, siis leotatud odrakruubid ja valada veega üle. Keeta vaikselt, kuni kapsad ja kruubid on pehmed. Lisada rasvas läbikuumutatud riivitud porgand ja hakitud sibul. Keeta veel ~10 minutit, maitsestada supp. Keedetud liha tõsta supist välja, tükeldada ja panna supi sisse tagasi. Ajada koos keema, viimistleda maitse. Valmis suppi serveerida hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 118 | 177 | 236 | 295 | 354 |
| Valgud g | 4,9 | 7,4 | 9,8 | 12,3 | 14,8 |
| Rasvad g | 7,4 | 11,1 | 14,8 | 18,5 | 22,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 | 3,0 | 4,0 | 5,0 | 5,9 |
| Süsivesikud g | 7,6 | 11,3 | 15,1 | 18,9 | 22,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 44 | 66 | 88 | 110 | 132 |
| Vitamiin D µg | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 1,6 | 2,4 | 3,2 | 3,9 | 4,7 |
| Naatrium g | 112 | 167 | 223 | 279 | 335 |
| Kaltsium g | 17 | 25 | 34 | 42 | 50 |
| Raud mg | 0,7 | 1,0 | 1,3 | 1,6 | 2,0 |

191. Hernesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Sealiha, abatükk | 200 | 200 |
| Herned | 180 | 180 |
| Kruubid | 20 | 20 |
| Porgand | 65 | 50 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Õli | 20 | 20 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Vesi | 650 | 650 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1160 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 149 | 224 | 299 | 374 | 448 |
| Valgud g | 7,6 | 11,3 | 15,1 | 18,9 | 22,7 |
| Rasvad g | 7,0 | 10,5 | 14,0 | 17,5 | 21,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,7 | 2,5 | 3,4 | 4,2 | 5,0 |
| Süsivesikud g | 13,6 | 20,3 | 27,1 | 33,9 | 40,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 106 | 159 | 211 | 264 | 317 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Naatrium g | 15 | 23 | 30 | 38 | 46 |
| Kaltsium g | 15 | 23 | 30 | 38 | 45 |
| Raud mg | 1,4 | 2,1 | 2,8 | 3,5 | 4,2 |

Kuivatatud herned ja odrakruubid leotada. Liha panna keema, eemaldada vaht, lisada leotatud herned ja kruubid, keeta. Kui supp on pooleldi keenud, lisada rasvas kuumutatud hakitud sibul ja riivitud porgand. Keeta supp valmis, maitsestada. Keedetud liha panna tükeldatult supi sisse tagasi, ajada supp uuesti keema. Kui supi valmistamiseks kasutada suitsuribi, siis tuleks kontide arvel suurendada liha kogust 300 g-ni.

192. Kalafrikadellisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 335 | 250 |
| Porgand | 80 | 65 |
| Sibul | 25 | 20 |
| Porrulauk | 25 | 20 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Puljong kalapuljongikuubikust | 600 | 600 |
| Till | 20 | 15 |
| Kalafrikadellid | 200 | 200 |
| Kalafrikadellid | | |
| Kalafilee (heik) | 925 | 925 |
| Sibul | 90 | 75 |
| Muna | 2 tk | 80 |
| Vesi | 50 | 50 |
| Sai | 100 | 100 |
| Sool, pipar | | |
| Kalafrikadellide väljatulek | | 1000 |
| Tooraine mass g | | 1190 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kalafilee ajada koos sibula ja leotatud saia läbi hakkmasina, segada hulka muna, maitseained, sool ja pipar. Vormida väikesed frikadellid ($\varnothing \sim 1,5$ cm), keeta soolaga maitsestatud vees, kuni frikadellid tõusevad pinnale. Veest ja kalapuljongikuubikust valmistada leem, milles keeta rasvas läbikuumutatud porgandid ja sibulad, kuubikuteks lõigatud kartulid. Viimistleda maitse. Valmis supisse panna keedetud frikadellid, kuumutada keemiseni. Supp serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 | 350 |
|--|------------|-----|------|------|------|------|
| Energia kcal | 75 | 112 | 150 | 187 | 224 | 262 |
| Valgud g | 4,6 | 6,9 | 9,2 | 11,5 | 13,8 | 16,1 |
| Rasvad g | 3,2 | 4,8 | 6,5 | 8,1 | 9,7 | 11,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 |
| Süsivesikud g | 6,6 | 9,9 | 13,2 | 16,5 | 19,8 | 23,1 |
| Vitamiin A $\mu\text{g-ekv}$ | 106 | 158 | 211 | 264 | 317 | 369 |
| Vitamiin D μg | 0,9 | 1,3 | 1,7 | 2,2 | 2,6 | 3,0 |
| Vitamiin C mg | 1,5 | 2,3 | 3,1 | 3,8 | 4,6 | 5,4 |
| Naatrium g | 264 | 397 | 529 | 661 | 793 | 925 |
| Kaltsium g | 23 | 34 | 46 | 57 | 69 | 80 |
| Raud mg | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,5 | 1,7 |

193. Kalaseljanka kartuliga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 300 | 300 |
| Sibul | 110 | 90 |
| Tomatipüree | 50 | 50 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Konservkurk | 125 | 70 |
| Kartul | 250 | 200 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar, loorber | | |
| Maitseroheline | | |
| Sidrun | | |
| Tooraine mass g | | 1240 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|--|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 81 | 121 | 161 | 201 | 242 |
| Valgud g | 6,2 | 9,3 | 12,4 | 15,5 | 18,6 |
| Rasvad g | 3,5 | 5,2 | 6,9 | 8,6 | 10,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 |
| Süsivesikud g | 5,9 | 8,9 | 11,8 | 14,8 | 17,7 |
| Vitamiin A $\mu\text{g-ekv}$ | 12 | 18 | 24 | 30 | 36 |
| Vitamiin D μg | 1,4 | 2,0 | 2,7 | 3,4 | 4,1 |
| Vitamiin C mg | 0,8 | 1,3 | 1,7 | 2,1 | 2,5 |
| Naatrium g | 226 | 339 | 452 | 565 | 678 |
| Kaltsium g | 27 | 41 | 55 | 68 | 82 |
| Raud mg | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |

Kalafileest keeta puljong. Sibulad tükeldada, praadida õlis klaasjaks, lisada tomatipüree, kuumutada koos läbi. Kurgid lõigata kuubikuteks, hautada väheses puljongis. Puljongis keeta kartulikuubikud, segada hulka praetud sibul koos tomatipüreega, hautatud kurgid ja keedetud tükeldatud kalafilee, kuumutada keemiseni. Valmis supp maitsestada. Serveerida hapukoore ja sidruniviiluga.

194. Kana-nuudlisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kanakoib | 260 | 135/110* |
| Vesi | 700 | 700 |
| Porgand | 90 | 60 |
| Punane paprika | 80 | 60 |
| Porrulauk | 50 | 40 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Kartul | 110 | 80 |
| Konservkurk | 80 | 40 |
| Nuudlid | 80 | 80 |
| Till | 13 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kanakoib – nimetajas puhas keedetud kanaliha mass

Kanakoivast keeta puljong. Porgand, porrulauk, paprika lõigata kuubikuteks või ribadeks, kuumutada õlis. Kurnatud puljongis keeta tükeldatud kartulid, õlis kuumutatud köögiviljad ja niitnuudlid. Nuudleid võib keeta ka eraldi soolaga maitsestatud vees. Sellisel juhul lisatakse nuudlid valmis supile. Konservkurgid lõigata kuubikuteks, hautada eraldi väheses puljongis, segada valmis supi hulka, lisada keedetud ja tükeldatud kanalina ning ajada kõik koos keema, viimistleda maitse. Serveerida hakitud tilliga.

195. Kartuli-frikadellisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 400 | 300 |
| Porgand | 50 | 40 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Puljong puljongikuubikust | 600 | 600 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Porrulauk | 25 | 20 |
| Frikadellid | 200 | 200 |
| Frikadellid | | |
| Veisehakkliha | 1140 | 1140 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Sool, pipar | | |
| Frikadellide väljatulek | | 1000 |
| Tooraine mass g | | 1235 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 19 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartul, porgand, sibul ja porrulauk puhastada, lõigata kuubikuteks. Keevasse puljongisse panna esmalt õlis läbikuumutatud porgand, petersellijuur, porrulauk ja sibul, seejärel kartul, keeta valmimiseni. Valmistada lihthakkmass, millest vormida väikesed ümmargused frikadellid. Frikadelle keeta eraldi soolaga maitsestatud vees. Valmis frikadellid lisada supile, ajada supp uuesti keema, viimistleda maitse. Supp serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 74 | 111 | 148 | 185 | 222 |
| Valgud g | 4,4 | 6,6 | 8,8 | 10,9 | 13,1 |
| Rasvad g | 2,5 | 3,7 | 5,0 | 6,2 | 7,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 | 0,3 | 0,4 | 0,5 | 0,6 |
| Süsivesikud g | 8,2 | 12,4 | 16,5 | 20,6 | 24,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 128 | 192 | 257 | 321 | 385 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 3,0 | 4,5 | 5,9 | 7,4 | 8,9 |
| Naatrium g | 45 | 68 | 91 | 113 | 136 |
| Kaltsium g | 11 | 16 | 22 | 27 | 33 |
| Raud mg | 0,5 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 1,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 | 350 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|------|
| Energia kcal | 90 | 136 | 181 | 226 | 271 | 316 |
| Valgud g | 5,7 | 8,6 | 11,4 | 14,3 | 17,1 | 20,0 |
| Rasvad g | 4,5 | 6,7 | 8,9 | 11,1 | 13,4 | 15,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 | 1,4 | 1,9 | 2,3 | 2,8 | 3,2 |
| Süsivesikud g | 6,6 | 9,9 | 13,1 | 16,4 | 19,7 | 23,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 63 | 94 | 125 | 157 | 188 | 219 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 1,3 | 1,9 | 2,5 | 3,1 | 3,8 | 4,4 |
| Naatrium g | 157 | 235 | 313 | 391 | 470 | 548 |
| Kaltsium g | 11 | 17 | 23 | 28 | 34 | 39 |
| Raud mg | 0,9 | 1,3 | 1,7 | 2,1 | 2,6 | 3,0 |

196. Kartuli-klimbisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 550 | 550 |
| Kartul | 265 | 200 |
| Porgand | 75 | 60 |
| Sibul | 25 | 20 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Porrulauk | 25 | 20 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Jahuklimbid | 200 | 200 |
| Klimbid | | |
| Nisujahu | 600 | 600 |
| Piim | 500 | 500 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Suhkur | 3 | 3 |
| Sool | | |
| Klimpide väljatulek | | 1000 |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

197. Kartuli-makaronisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Kartul | 400 | 300 |
| Porgand | 75 | 60 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Makaronid | 50 | 50 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Porgandid, sibulad, petersellijuur lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis, lisada puljongile, keeta. Seejärel lisada supile kartulikuubikud. Makaronid keeta eraldi soolaga maitsestatud vees. Valmis supile lisada keedetud makaronid ja keedetud tükeldatud liha, kuumutada keemiseni. Viimistleda maitse. Serveerida suppi hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 111 | 133 | 166 | 221 | 277 | 332 |
| Valgud g | 4,6 | 5,5 | 6,9 | 9,2 | 11,5 | 13,9 |
| Rasvad g | 4,4 | 5,2 | 6,6 | 8,7 | 10,9 | 13,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 | 1,4 | 1,7 | 2,3 | 2,9 | 3,5 |
| Süsivesikud g | 12,9 | 15,4 | 19,3 | 25,7 | 32,1 | 38,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 94 | 112 | 141 | 187 | 234 | 281 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,9 | 1,1 | 1,4 | 1,9 | 2,4 | 2,8 |
| Naatrium g | 42 | 50 | 63 | 84 | 105 | 125 |
| Kaltsium g | 20 | 24 | 31 | 41 | 51 | 61 |
| Raud mg | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,2 | 2,7 | 3,2 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Keevasse puljongisse panna keema kuubikuteks lõigatud kartulid, õlis läbikuumutatud maitseköögiviljad. Valmistada jahuklimbid. Klimbid keeta eraldi soolaga maitsestatud vees ja lisada supile enne serveerimist. Valmis supp maitsestada, segada hulka keedetud tükeldatud liha, eraldi keedetud klimbid. Kuumutada koos keemiseni. Serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 120 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 80 | 96 | 120 | 160 | 200 | 240 |
| Valgud g | 3,6 | 4,3 | 5,3 | 7,1 | 8,9 | 10,7 |
| Rasvad g | 3,0 | 3,6 | 4,5 | 6,1 | 7,6 | 9,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,6 |
| Süsivesikud g | 9,4 | 11,3 | 14,1 | 18,8 | 23,5 | 28,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 79 | 95 | 119 | 159 | 199 | 238 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,1 | 1,3 | 1,6 | 2,1 | 2,6 | 3,2 |
| Naatrium g | 10 | 12 | 16 | 21 | 26 | 31 |
| Kaltsium g | 7 | 9 | 11 | 15 | 18 | 22 |
| Raud mg | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,9 |

198. Kartuli-porgandipüreesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 335 | 250 |
| Porgand | 315 | 250 |
| Sibul | 25 | 20 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Puljong puljongikuubikust | 500 | 500 |
| Piim | 150 | 150 |
| Nisujahu | 5 | 5 |
| Sool, muskaat, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid, sibulad, petersellijuur tükeldada, kuumutada õlis. Kuuma puljongisse panna keema kartulid, lisada õlis kuumutatud porgandid, sibulad, petersellijuur. Keeta valmimiseni. Püreestada saumikseriga. Ühtlase konsistentsiga supi saavutamiseks valmistada eraldi valge piimakaste, valada see supile, kuumutada keemiseni, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 62 | 92 | 123 | 154 | 185 |
| Valgud g | 1,4 | 2,1 | 2,8 | 3,4 | 4,1 |
| Rasvad g | 2,8 | 4,2 | 5,5 | 6,9 | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 |
| Süsivesikud g | 7,6 | 11,4 | 15,2 | 19,0 | 22,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 329 | 493 | 658 | 822 | 987 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 1,2 | 1,8 | 2,3 | 2,9 | 3,5 |
| Naatrium g | 214 | 321 | 428 | 535 | 642 |
| Kaltsium g | 29 | 43 | 57 | 71 | 86 |
| Raud mg | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,9 | 1,1 |

199. Kodune seljanka

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Veiseliha | 220 | 160 |
| Keedusink | 55 | 40 |
| Viiner | 40 | 40 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Konservkurk | 110 | 60 |
| Kartul | 200 | 150 |
| Tomatipüree | 30 | 30 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Puljong | 600 | 600 |
| Sool, pipar, loorber, konservkurgi marinaad | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 83 | 125 | 166 | 208 | 249 |
| Valgud g | 5,2 | 7,8 | 10,4 | 13,0 | 15,6 |
| Rasvad g | 5,0 | 7,5 | 10,0 | 12,5 | 15,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 | 2,0 | 2,6 | 3,3 | 3,9 |
| Süsivesikud g | 4,1 | 6,1 | 8,1 | 10,2 | 12,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 9 | 13 | 17 | 22 | 26 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,4 |
| Naatrium g | 296 | 443 | 591 | 739 | 887 |
| Kaltsium g | 11 | 17 | 22 | 28 | 34 |
| Raud mg | 0,6 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Sibulad puhastada, lõigata ribadeks, kuumutada õlis, lisada tomatipüree, hautada koos. Konservkurk tükeldada ja hautada väheses leemes pehmeks. Kartulikuubikud keeta puljongis, lisada hautatud sibulad ja tomatipüree ning hautatud kurgid. Seejärel lisada supile tükeldatud viinerid, sink ja keedetud liha. Keeta veel ~10 minutit. Viimistleda maitse. Serveerida hapukoorega.

200. Köögiviljapüreesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 100 | 80 |
| Kartul | 120 | 90 |
| Kaalikas | 80 | 60 |
| Porgand | 75 | 60 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Konservhernes | 30 | 20 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Toiduõli kastme valmistamiseks | 10 | 10 |
| Piim | 150 | 150 |
| Puljong puljongikuubikust | 600 | 600 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1135 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad tükeldada ja lisada valmimise järjekorras vähesesse keevasse puljongisse, keeta pehmeks, püreestada. Püreestatud köögiviljad segada valge kastmega ja ülejäänud puljongiga, keeta läbi. Viimistleda maitse.

201. Köögiviljasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Kartul | 270 | 200 |
| Valge peakapsas | 100 | 80 |
| Kaalikas | 50 | 40 |
| Porgand | 25 | 20 |
| Petersellijuur | 25 | 20 |
| Sibul | 25 | 20 |
| Porrulauk | 25 | 20 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Konservhernes | 60 | 40 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1180 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Keevasse puljongisse panna kaalikakuubikud, ribastatud kapsas, õlis läbikuumutatud maitseköögiviljad ja kuubikuteks tükeldatud kartulid. Umbes 15 minutit enne supi valmimist valada hulka konservhernes. Viimistleda maitse. Lõpuks lisada supile keedetud lihatükid, kuumutada keemiseni. Serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 200 | 250 | 350 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 55 | 110 | 137 | 192 |
| Valgud g | 1,3 | 2,7 | 3,3 | 4,6 |
| Rasvad g | 3,1 | 6,2 | 7,7 | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 | 0,8 | 1,0 | 1,4 |
| Süsivesikud g | 5,3 | 10,6 | 13,3 | 18,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 84 | 168 | 210 | 294 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,0 | 3,9 | 4,9 | 6,9 |
| Naatrium g | 147 | 295 | 368 | 516 |
| Kaltsium g | 30 | 60 | 75 | 105 |
| Raud mg | 0,3 | 0,6 | 0,7 | 1,0 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 60 | 90 | 121 | 151 | 181 |
| Valgud g | 3,2 | 4,7 | 6,3 | 7,9 | 9,5 |
| Rasvad g | 2,9 | 4,4 | 5,8 | 7,3 | 8,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 5,2 | 7,7 | 10,3 | 12,9 | 15,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 34 | 51 | 68 | 86 | 103 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,2 | 3,4 | 4,5 | 5,6 | 6,7 |
| Naatrium g | 18 | 27 | 36 | 45 | 54 |
| Kaltsium g | 10 | 15 | 20 | 25 | 31 |
| Raud mg | 0,4 | 0,7 | 0,9 | 1,1 | 1,3 |

202. Külasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Kartul | 160 | 120 |
| Valge peakapsas | 200 | 160 |
| Porgand | 65 | 50 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Tomatipasta | 10 | 10 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Odrakruubid | 40 | 40 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Keevasse puljongisse panna keema ribastatud kapsas, õlis läbikuumutatud maitseköögiviljad ja kartulikuubikud. Odrakruubid keeta eraldi. Tomatipastat kuumutada õlis toore maitse kõrvaldamiseks, segada pasta supi hulka. Lõpuks lisada supile odrakruubid ja tükeldatud keedetud liha, kuumutada koos keemiseni. Viimistleda supi maitse. Supp serveerida hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|-----|------|------|------|
| Energia kcal | 72 | 108 | 144 | 180 | 216 |
| Valgud g | 3,3 | 4,9 | 6,6 | 8,2 | 9,8 |
| Rasvad g | 3,6 | 5,4 | 7,2 | 9,0 | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,2 | 1,5 | 1,9 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 6,5 | 9,7 | 12,9 | 16,2 | 19,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 69 | 103 | 138 | 172 | 206 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 2,6 | 3,9 | 5,2 | 6,5 | 7,8 |
| Naatrium g | 10 | 16 | 21 | 26 | 31 |
| Kaltsium g | 13 | 19 | 25 | 31 | 38 |
| Raud mg | 0,6 | 0,8 | 1,1 | 1,4 | 1,7 |

203. Pasta-kalasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|-------------|
| Vesi | 600 | 600 |
| Kalapuljongipulber | 10 | 10 |
| Punane paprika | 80 | 60 |
| Porgand | 75 | 60 |
| Porrulauk | 80 | 60 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Pastatooted: teokarbimakaronid, lintnuudlid jm | 30 | 30 |
| Sulatatud juust | 115 | 115 |
| Lõhefilee | 230 | 230 |
| Till | 13 | 10 |
| Sidrunipapar, suhkur, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1195 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 105 | 158 | 211 | 264 | 316 |
| Valgud g | 7,3 | 11,0 | 14,7 | 18,3 | 22,0 |
| Rasvad g | 6,8 | 10,1 | 13,5 | 16,9 | 20,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,3 | 3,4 | 4,6 | 5,7 | 6,8 |
| Süsivesikud g | 3,5 | 5,3 | 7,0 | 8,8 | 10,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 148 | 221 | 295 | 369 | 443 |
| Vitamiin D µg | 3,0 | 4,5 | 6,0 | 7,5 | 9,0 |
| Vitamiin C mg | 3,0 | 4,5 | 6,0 | 7,5 | 9,0 |
| Naatrium g | 237 | 356 | 475 | 593 | 712 |
| Kaltsium g | 85 | 128 | 171 | 213 | 256 |
| Raud mg | 0,4 | 0,6 | 0,8 | 1,0 | 1,2 |

Keevas vees lahustada kalapuljongipulber. Köögiviljad ribastada, kuumutada õlis ja lisada puljongisse, keeta ~5 minutit. Lõhefilee lõigata kangideks, hautada eraldi väheses leemes. Sulatatud juust lisada supile väikeste kogustena, lastes sellel supis sulada. Lõpuks lisada eraldi keedetud pastatooted ja hautatud kalafilee tükid, kuumutada keemiseni. Viimistleda maitse. Serveerida hakitud tilliga.

204. Peedisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha, abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 550 | 550 |
| Peet | 375 | 300 |
| Tomatipüree | 35 | 35 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Kartul | 200 | 150 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, puljongimaitseaine, äädikas | | |
| Tooraine mass g | | 1185 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Veiseliha keeta puljong, kurnata. Peedid riivida, kuumutada õlis koos tomatipüreega, hautada. Kartulikuubikud keeta puljongis, lisada hautatud peedid, keedetud ja tükeldatud veiseliha. Ajada supp uuesti keema, viimistleda maitse. Suppi serveerida koos keedetud muna ja hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 67 | 100 | 133 | 167 | 200 |
| Valgud g | 3,2 | 4,8 | 6,4 | 8,0 | 9,6 |
| Rasvad g | 2,9 | 4,4 | 5,8 | 7,3 | 8,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 | 0,8 | 1,0 | 1,3 | 1,5 |
| Süsivesikud g | 6,7 | 10,1 | 13,4 | 16,8 | 20,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,1 | 1,6 | 2,2 | 2,7 | 3,3 |
| Naatrium g | 21 | 32 | 43 | 53 | 64 |
| Kaltsium g | 6 | 10 | 13 | 16 | 19 |
| Raud mg | 0,6 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |

205. Piima-klimbisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 850 | 850 |
| Või | 20 | 20 |
| Klimbid | 300 | 300 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Sool | | |
| Klimbid | | |
| Nisujahu | 600 | 600 |
| Piim | 500 | 500 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Suhkur | 5 | 5 |
| Sool | | |
| Klimpide väljatulek | | 1000 |
| Tooraine mass g | | 1185 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 | 150 | 200 |
|---------------------------------|-------------|------|------|
| Energia kcal | 144 | 216 | 288 |
| Valgud g | 5,5 | 8,3 | 11,0 |
| Rasvad g | 5,1 | 7,7 | 10,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,1 | 4,7 | 6,3 |
| Süsivesikud g | 18,5 | 27,7 | 36,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 51 | 77 | 102 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,2 | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,3 | 0,5 | 0,6 |
| Naatrium g | 98 | 147 | 195 |
| Kaltsium g | 124 | 186 | 249 |
| Raud mg | 1,0 | 1,6 | 2,1 |

Klimbid. Muna kloppida lahti, lisada vaheldumisi piima ja jahu, maitseained. Segada ühtlane tainas. Teelusikaga vormida klimbid, keeta piimas. Valmis piima-klimbisupp maitsestada soola ja suhkruga. Serverimisel lisada sulatatud või.

206. Piima-köögiviljasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 500 | 500 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Valge peakapsas | 130 | 100 |
| Kaalikas | 40 | 30 |
| Kartul | 200 | 150 |
| Porgand | 50 | 40 |
| Konservhernes | 155 | 100 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Või | 20 | 20 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid ja kaalikas lõigata kuubikuteks, kuumutada õlis. Vesi ajada keema, lisada rasvas kuumutatud juurviljad, ribastatud kapsas ja kuubikuteks tükeldatud kartulid. Suppi keeta vaikselt köögiviljade valmimiseni. Valada peale kuum piim. Viimistleda maitse. Serveerimisel lisada sulatatud või.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 74 | 112 | 149 | 186 | 223 |
| Valgud g | 2,6 | 3,8 | 5,1 | 6,4 | 7,7 |
| Rasvad g | 3,3 | 5,0 | 6,7 | 8,4 | 10,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 | 1,4 | 1,9 | 2,4 | 2,9 |
| Süsivesikud g | 8,3 | 12,4 | 16,6 | 20,7 | 24,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 72 | 108 | 144 | 180 | 216 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,4 | 3,6 | 4,8 | 6,1 | 7,3 |
| Naatrium g | 43 | 64 | 85 | 106 | 128 |
| Kaltsium g | 69 | 104 | 139 | 173 | 208 |
| Raud mg | 0,3 | 0,4 | 0,6 | 0,7 | 0,8 |

207. Piima-makaronisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 800 | 800 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Makaronid | 100 | 100 |
| Või | 10 | 10 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1120 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|
| Energia kcal | 91 | 136 | 182 | 227 |
| Valgud g | 3,8 | 5,7 | 7,6 | 9,4 |
| Rasvad g | 3,0 | 4,6 | 6,1 | 7,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,9 | 2,9 | 3,8 | 4,8 |
| Süsivesikud g | 11,8 | 17,7 | 23,6 | 29,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 27 | 40 | 53 | 67 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 |
| Naatrium g | 40 | 60 | 80 | 101 |
| Kaltsium g | 98 | 148 | 197 | 246 |
| Raud mg | 0,4 | 0,5 | 0,7 | 0,9 |

Makaronid keeta soolaga maitsestatud vees poolpehमेks. Keeduveesi valada ära. Supi valmistamiseks ettenähtud piima-veesegu ajada keema, segada hulka poolpehmed makaronid, keeta supp valmis. Lisada või, viimistleda maitse.

208. Piima-mannasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 800 | 800 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Manna | 60 | 60 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Või | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|
| Energia kcal | 76 | 113 | 151 | 189 |
| Valgud g | 3,3 | 4,9 | 6,6 | 8,2 |
| Rasvad g | 2,9 | 4,3 | 5,8 | 7,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,9 | 2,8 | 3,8 | 4,7 |
| Süsivesikud g | 8,9 | 13,3 | 17,7 | 22,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 27 | 40 | 53 | 67 |
| Vitamiin D µg | 0,0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 |
| Naatrium g | 40 | 60 | 80 | 100 |
| Kaltsium g | 97 | 146 | 194 | 243 |
| Raud mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 |

Piima-veesegu ajada keema. Puistata juurde manna, keeta 10–15 minutit, maitsestada. Serveerimisel lisada supile sulatatud või.

209. Piima-riisisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 800 | 800 |
| Vesi | 250 | 250 |
| Riis | 70 | 70 |
| Või | 10 | 10 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1140 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|-------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 81 | 121 | 162 | 202 | 242 |
| Valgud g | 3,2 | 4,8 | 6,4 | 8,0 | 9,6 |
| Rasvad g | 2,9 | 4,3 | 5,7 | 7,2 | 8,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,9 | 2,8 | 3,8 | 4,7 | 5,7 |
| Süsivesikud g | 10,3 | 15,4 | 20,6 | 25,7 | 30,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 27 | 40 | 53 | 67 | 80 |
| Vitamiin D µg | 0 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 | 0,7 | 1,0 | 1,2 | 1,4 |
| Naatrium g | 40 | 61 | 81 | 101 | 121 |
| Kaltsium g | 97 | 145 | 193 | 242 | 290 |
| Raud mg | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,3 | 0,4 |

Riis keeta soolaga maitsestatud vees poolpehmeks. Valada peale kuum piim. Keeta supp valmis, lisada või, viimistleda maitse.

210. Rassolnik

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Veiseliha, abatükk | 120 | 120 |
| Vesi | 550 | 550 |
| Kartul | 400 | 300 |
| Porgand | 65 | 50 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Petersellijuur | 13 | 10 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Konservkurk | 125 | 70 |
| Odrakruubid | 30 | 30 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Sool, pipar, loorber, konservkurgi marinaad | | |
| Tooraine mass g | | 1190 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 | 150 | 200 | 250 | 300 |
|---------------------------------|------------|------|------|------|------|
| Energia kcal | 83 | 124 | 166 | 207 | 249 |
| Valgud g | 3,3 | 5,0 | 6,7 | 8,3 | 10,0 |
| Rasvad g | 3,6 | 5,3 | 7,1 | 8,9 | 10,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 | 1,1 | 1,5 | 1,9 | 2,3 |
| Süsivesikud g | 9,1 | 13,7 | 18,2 | 22,8 | 27,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 69 | 103 | 138 | 172 | 207 |
| Vitamiin D µg | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,1 | 1,7 | 2,2 | 2,8 | 3,3 |
| Naatrium g | 73 | 109 | 146 | 182 | 218 |
| Kaltsium g | 7 | 11 | 15 | 18 | 22 |
| Raud mg | 0,6 | 0,9 | 1,2 | 1,5 | 1,8 |

Veiselihast keeta puljong, kurnata. Keevasse puljongisse panna õlis läbikuumutatud maitseköögiviljad, kartulikuubikud, keeta pehmeks. Eraldi keeta odrakruubid ja hautada konservkurgid. Lisada supile keedetud kruubid ja konservkurgid, kuumutada koos keemiseni. Lõpuks segada juurde keedetud ja tükeldatud veiseliha, ajada supp uuesti keema ning viimistleda maitse. Supp serveerida hapukoore ja hakitud maitserohelisega.

TÄIENDAVALD TEHNOLOOGILISED KAARDID

JOOGID

211. Porgandi-apelsini-piimakokteil

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 270 | 210/200* |
| Piim | 400 | 400 |
| Apelsinimahl | 370 | 370 |
| Mesi | 30 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud, puhastatud ja riivitud porgandite mass

Keedetud porgandid koorida, riivida peene riiviga. Valada porganditele osa keedetud ja jahutatud piimast, püreestada saumikseriga ühtlaselt siidiseks. Lisada ülejäänud piim, apelsinimahl ning vedel mesi, segada, vahustada. Serveerida kohe.

212. Õunajäätée

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 600 | 400 |
| Vesi | 700 | 700 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Sidrun | 50 | 50 |
| Jääkuubikud | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Õunad pesta, puhastada, tükeldada. Tükeldatud õunad panna vette keema. Keeta, kuni õunad on lagunened. Seejärel tee kurnata, lisada suhkur, jahutada. Serveerimisel panna teesse jääkuubikud ja sidruniviilud.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 56 |
| Valgud g | 1,7 |
| Rasvad g | 1,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 |
| Süsivesikud g | 9,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 270 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 10,4 |
| Naatrium g | 21 |
| Kaltsium g | 58 |
| Raud mg | 0,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 39 |
| Valgud g | 0,1 |
| Rasvad g | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 9,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,5 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 4 |
| Raud mg | 0,1 |

KÜPSETISED

213. Hapupiimane merineitsi (kook hapupiimast, kohupiimast ja toorjuustust)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kaeraküpsised | 190 | 190 |
| Või | 50 | 50 |
| Sulatatud juust | 280 | 280 |
| Hapupiim | 90 | 90 |
| Kohupiim | 180 | 180 |
| Suhkur | 90 | 90 |
| Sidrun | 20 | 20 |
| Želatiin | 15 | 15 |
| Vesi želatiinile | 85 | 85 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kaeraküpsised purustada köögikombainis, segada sulavõiga. Lahtikäiv koogivorm voorderada küpsetuspaberiga. Vajutada küpsisemass ühtlaselt vormi põhjale. Segada kokku kohupiim, sulatatud juust, hapupiim ja suhkur. Maitsestada vanillsuhkru, sidrunimahla ja riivitud sidrunikoorega. Želatiin panna külma keedetud vette suhtega 1:6 punduma. Pundunud želatiin sulatada veevannil, valada peene joana maitsestatud segule, mis kallata küpsistele. Lasta koogil külmikus ~3–4 tundi tarduda.

214. Kaneelirull

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---------------------------------|---------|-------------|
| Tainas | | |
| Nisujahu | 600 | 600 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Muna | 1 tk | 45 |
| Pärm | 20 | 20 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Vesi | 240 | 240 |
| Vahelemäärimiseks | | |
| Või | 40 | 40 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Kaneel | 20 | 20 |
| Toodete pealtmäärimiseks | | |
| Muna | 0,5 tk | 20 |
| Tooraine mass g | | 1185 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Valmistada eelkergitusega pärmitainas. Valmis tainas rullida ristkülikukujuliselt lahti, määrada sulavõiga, puistata üle kaneeli-suhkruseguga. Keerata tainas mööda pikemat külge rulli. Rulli otstest lõigata ~60 g pooltooted, mis asetada küpsetuspaberiga ahjuplaadile, lasta ~10 minutit järelkerkida. Kerkinud tooted määrada pealt munaga. Küpsetada ahjus 200°C juures ~15 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 264 |
| Valgud g | 11,3 |
| Rasvad g | 14,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 8,8 |
| Süsivesikud g | 22,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 100 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,9 |
| Naatrium g | 222 |
| Kaltsium g | 228 |
| Raud mg | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 357 |
| Valgud g | 7,0 |
| Rasvad g | 10,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 |
| Süsivesikud g | 57,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 17 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,1 |
| Naatrium g | 12 |
| Kaltsium g | 38 |
| Raud mg | 4,2 |

215. Kamarull ploomikeedise ja hapukoorega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Tainas | | |
| Muna | 5 tk | 220 |
| Suhkur | 90 | 90 |
| Rukkijahu | 65 | 65 |
| Kama | 50 | 50 |
| Küpsetuspulber | 2 | 2 |
| Täidis | | |
| Ploomikeedis | 300 | 300 |
| Hapukoor | 400 | 400 |
| Kate | | |
| Kama | 50 | 50 |
| Või | 15 | 15 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1202 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Munad vahustada suhkruga tugevaks vahuks. Rukkijahu, kamajahu ja küpsetuspulber segada omavahel ja lisada seejärel kergelt segades munavahu hulka. Valada tainas küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile, küpsetada 200°C juures ~10 minutit. Valmistada ette puiste, millele lüüa välja valmis biskviit. Selleks sulatada pannil või ja suhkur, lisada kamajahu, kuumutada kama krõbedaks, jahutada. Saadud krõbe kama puistata ühtlaselt küpsetuspaberile, lüüa sellele valmis biskviit, keerata koos paberiga rulli. Kui biskviit on toatemperatuuril ~30 minutit jahtunud, rullida see lahti, katta algul ploomikeedisega, seejärel hapukoorega (võib ka keedise ja hapukoore seguga). Keerata biskviit uuesti rulli, lasta jahedas paar tundi seista. Serveerimisel lõigata viiludeks.

216. Kodused õunasaiad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 645 | 450 |
| Sai | 160 | 160 |
| Hapukoor | 200 | 200 |
| Muna | 2 tk | 100 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Kaneel | 2 | 2 |
| Rosinad | 80 | 80 |
| Tooraine mass g | | 1072 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 7 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Õunad koorida, eraldada südamikud, lõigata viiludeks. Hapukoor segada muna, suhkruga ja kaneeliga. Saiaviilud laduda ahjuvormi, panna peale õunaviilud ja valada üle hapukoore-munaseguga. Küpsetada ahjus 200°C juures ~10-15 minutit. Serveerida soojalt kakao või teega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 292 |
| Valgud g | 5,6 |
| Rasvad g | 11,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,8 |
| Süsivesikud g | 39,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 146 |
| Vitamiin D µg | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,3 |
| Naatrium g | 119 |
| Kaltsium g | 77 |
| Raud mg | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 175 |
| Valgud g | 3,2 |
| Rasvad g | 5,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,1 |
| Süsivesikud g | 27,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 65 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,4 |
| Naatrium g | 93 |
| Kaltsium g | 33 |
| Raud mg | 1,3 |

217. Kohupiima-toorjuustu-mustikakook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|--------|
| Tainas | | |
| Või | 50 | 50 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Nisujahu | 150 | 150 |
| Küpsetuspulber | 2 | 2 |
| Täidis | | |
| Muna | 3 tk | 150 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Kodujuust | 100 | 100 |
| Toorjuust | 100 | 100 |
| Kohupiim | 200 | 200 |
| Mustikad | 300 | 300 |
| Kartulitärklis | 10 | 10 |
| Riivitud sidrunikoore | | |
| Tooraine mass g | | 1212 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Valmistada liivatainas. Hoida vähemalt 30 minutit külmas. Rullida tainas lahti. Küpsetuspaberiga vooderdatud koogivormi suruda tainas nii, et ka vormi servad saaksid tainaga kaetud. Küpsetada koogipõhja 200°C juures ~5 minutit (pisut kuldseks). Munad vahustada suhkruga, lisada toorjuust, kohupiimapasta ja kodujuust. Maitsestada vanillsuhkru ja riivitud sidrunikoorega. Asetada mustikad küpsenud koogipõhjale, puistata peale kartulitärklis (et marjamahl liialt laiali ei valguks) ja valada üle muna-kohupiima-toorjuustuseguga. Küpsetada kooki ahjus 170°C juures ~1 tund.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 223 |
| Valgud g | 9,3 |
| Rasvad g | 7,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,7 |
| Süsivesikud g | 30,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 85 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 3,3 |
| Naatrium g | 124 |
| Kaltsium g | 71 |
| Raud mg | 1,6 |

218. Leivakarask nisukliidega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--|---------|--------|
| Rukkileib | 200 | 200 |
| Piim | 200 | 200 |
| Keefir | 200 | 200 |
| Muna | 4 tk | 350 |
| Või | 50 | 50 |
| Nisujahu | 150 | 150 |
| Nisukliid | 50 | 50 |
| Küpsetuspulber | 5 | 5 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Sool, kardemon, hakitud pähklid | | |
| Tooraine mass g | | 1245 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 20 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 233 |
| Valgud g | 9,3 |
| Rasvad g | 9,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,4 |
| Süsivesikud g | 27,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 138 |
| Vitamiin D µg | 0,5 |
| Vitamiin C mg | 0,1 |
| Naatrium g | 246 |
| Kaltsium g | 136 |
| Raud mg | 3,3 |

Leib leotada piimas, suruda läbi sõela. Lisada keefir, sulavõi, suhkur, sool, kardemon. Jahu segada nisukliide ja söögisoodaga. Lisada läbi sõela tainasse. Viimasena kallata juurde vahustatud munad. Segada kergelt läbi. Soovi korral võib tainasse panna hakitud pähkleid. Saadud mass valada võiga määratud ahjuvormi, küpsetada 175°C juures ~45 minutit. Serveerida soojalt külma piimaga.

219. Porgandi-õunakook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 315 | 250 |
| Õun | 360 | 250 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Manna | 120 | 120 |
| Küpsetuspulber | 0,5 tl | 3 |
| Muna | 2tk | 90 |
| Kuivatatud ploomid | 60 | 60 |
| Keefir | 100 | 100 |
| Või | 120 | 120 |
| Tuhksuhkur | 30 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1123 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid ja õunad koorida, riivida. Kuivatatud ploomid tükeldada. Riivitud porganditele ja õuntele lisada tükeldatud ploomid, keefir ja küpsetuspulbriga segatud manna. Munad vahustada suhkruga, valada kergelt segades ülejäänud koogimassi hulka. Segu kallata võiga määritud vormi ja küpsetada ahjus 175°C juures ~45 minutit. Küpsenud vormikoogil lasta veidi jahtuda, määrada pealt võiga ja puistata üle tuhksuhkruga. Serveerimiseks lõigata kook portsjontükkideks. Lisandiks pakkuda hapukoort.

220. Pärmitainast õunapirukas

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Tainas | | |
| Nisujahu | 370 | 370 |
| Toiduõli | 100 | 100 |
| Muna | 1 tk | 45 |
| Pärm | 25 | 25 |
| Sool | 4 | 4 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Kate | | |
| Õunad | 715 | 500 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Kaneel | 2 | 2 |
| Puistesegu | | |
| Nisujahu | 40 | 40 |
| Või | 20 | 20 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Tooraine mass g | | 1406 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 29 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 230 |
| Valgud g | 3,1 |
| Rasvad g | 11,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,9 |
| Süsivesikud g | 28,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 443 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,7 |
| Naatrium g | 138 |
| Kaltsium g | 68 |
| Raud mg | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 344 |
| Valgud g | 5,0 |
| Rasvad g | 12,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,9 |
| Süsivesikud g | 50,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 30 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,7 |
| Naatrium g | 180 |
| Kaltsium g | 15 |
| Raud mg | 2,6 |

Valmistada eelkergitusega pärmitainas, rullida ~0,5–1 cm paksuseks, asetada küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile järelkerkima. Katta tainas õunaviiludega, puistata üle kaneeli-suhkruseguga, raputada peale puistesegu. Küpsetada ahjus 200°C juures ~20 minutit.

ROOGADE LISANDID

221. Hautatud peedid õuntega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Peet | 840 | 670 |
| Õun | 445 | 310 |
| Toiduõli | 70 | 70 |
| Hapukoor | 230 | 230 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1310 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 166 |
| Valgud g | 1,6 |
| Rasvad g | 11,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,5 |
| Süsivesikud g | 12,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 44 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,8 |
| Naatrium g | 34 |
| Kaltsium g | 30 |
| Raud mg | 0,7 |

Toores peet ja õunad koorida, lõigata suuremateks kuubikuteks. Peedikuubikud kuumutada õlis, valada peale hautamisvedelik, hautada. Hautamise lõpus lisada õunad ja hapukoor, maitsestada.

MAGUSROAD

222. Kama-keefiritarretis marjadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Keefir | 500 | 500 |
| Suhkur | 155 | 155 |
| Kamajahu | 40 | 40 |
| Želatiin | 15 | 15 |
| Vesi želatiinile | 90 | 90 |
| Värsked või külmutatud marjad (maasikad, vaarikad jt) | 200 | 200 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 119 |
| Valgud g | 3,7 |
| Rasvad g | 1,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 |
| Süsivesikud g | 22,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 13 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 8,9 |
| Naatrium g | 41 |
| Kaltsium g | 68 |
| Raud mg | 0,5 |

Keefir segada suhkruga, kamajahu ja vanillsuhkruga. Valmistada ette želatiin. Marjad sulatada, soovi korral tükeldada ja segada keefiri-kamasegu hulka. Viimasena lisada ettevalmistatud želatiin. Tarretada vormides. Serveerida vormist väljalööduna küpsiste või puuviljade ja marjadega.

223. Kohupiima-banaanivaht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kohupiim | 650 | 650 |
| Piim | 100 | 100 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Banaan | 250 | 150 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kohupiim hõõruda suhkruga lahti, lisada piim ja tükeldatud banaan, vahustada.

224. Kohupiima-riivleivamagustoit kirsimoosiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Tahke rukkileib | 290 | 250 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Või | 50 | 50 |
| Kohupiim | 400 | 400 |
| Hapukoor | 100 | 100 |
| Kirsikeedis | 200 | 200 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Vanillsuhkur | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1060 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 6 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Tahkel leival eemaldada koorik, riivida või murendada leivasisu näppude vahel. Või sulatada pannil koos poole koguse suhkruga, lisada riivitud leib, kuumutada, kuni leib on pruunistunud. Puistata segule kaneel, jahutada. Kohupiim segada hapukoore, ülejäänud suhkruga ja vanillsuhkruga. Asetada magustoit kihiti plaadile, nii et hiljem saaks seda plaadil lõigata portsjoniteks. Esimeseks kihiks on riivleib, sellele valada pool kohupiimast, siis tuleb keedis, uuesti kohupiim ning viimaseks kihiks olgu riivleib.

225. Kõpsetatud pirnid meega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Pirnid | 1235 | 900 |
| Mesi | 200 | 200 |
| Või | 30 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pirnidel eemaldada südamikud, lõigata sektoriteks. Ahjuvorm määrada võiga. Pirnisektorid laduda ahjuvormi. Peale valada mee ja sulavõi segu. Kõpsetada ahjus 175°C juures ~15 minutit. Serveerida soojalt rõõsa koore või piimaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 100 |
| Valgud g | 7,6 |
| Rasvad g | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 |
| Süsivesikud g | 16,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 4 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,4 |
| Naatrium g | 33 |
| Kaltsium g | 85 |
| Raud mg | 0,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 198 |
| Valgud g | 6,4 |
| Rasvad g | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,1 |
| Süsivesikud g | 27,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 44 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,7 |
| Naatrium g | 159 |
| Kaltsium g | 67 |
| Raud mg | 1,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 131 |
| Valgud g | 0,4 |
| Rasvad g | 2,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,6 |
| Süsivesikud g | 25,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 25 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 2,0 |
| Naatrium g | 21 |
| Kaltsium g | 9 |
| Raud mg | 0,2 |

226. Magus riisipuder

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Vesi | 325 | 325 |
| Piim | 460 | 460 |
| Pudruriis | 200 | 200 |
| Toiduõli | 70 | 70 |
| Suhkur | 70 | 70 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1125 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 11 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 188 |
| Valgud g | 2,9 |
| Rasvad g | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 |
| Süsivesikud g | 24,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 |
| Naatrium g | 20 |
| Kaltsium g | 56 |
| Raud mg | 0,3 |

Vesi ajada keema, lisada sool, suhkur. Keevasse maitsestatud vette puistata riis, keeta poolvalmis, valada peale kuum piim. Hautada koos pudru valmimiseni. Lõpuks segada juurde õli ja viimistleda pudru maitse. Serveerida keedise või mahlakisselliga.

227. Mannapuder šokolaadiga

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Piim | 800 | 800 |
| Manna | 120 | 120 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Šokolaad | 100 | 100 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1050 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 5 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 153 |
| Valgud g | 4,6 |
| Rasvad g | 5,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,3 |
| Süsivesikud g | 20,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 30 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,5 |
| Naatrium g | 46 |
| Kaltsium g | 126 |
| Raud mg | 0,3 |

Piim ajada keema, lisada veidi soola ja suhkur. Šokolaad sulatada väheses koguses kuumas piimas. Manna sõristada keevasse piimasse, keeta ~10 minutit. Segada pudrusse šokolaad. Serveerida kohe muraka- või vaarika-keedisega.

228. Porgandikissell

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgandimahl | 300 | 300 |
| Õunamahl | 600 | 600 |
| Suhkur | 60 | 60 |
| Kartulitärklis | 40 | 40 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Kaneelikoor | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 78 |
| Valgud g | 0,6 |
| Rasvad g | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 18,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 392 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 9,8 |
| Naatrium g | 9 |
| Kaltsium g | 14 |
| Raud mg | 0,3 |

Porgandimahl, õunamahl, suhkur ja kaneelikoor keeta läbi. Eemaldada kaneelikoor. Valada juurde külma veega segatud kartulitärklis. Kuumutada keemiseni. Puistata peale suhkur, jahutada. Serveerida vahustatud vahukoorega. Porgandikisselli võib valmistada ka värskest peene riiviga riivitud porganditest. Riivitud porgand lisatakse sel juhul õunamahlale.

229. Porgandikompvekid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 625 | 500 |
| Või | 100 | 100 |
| Rosinad | 50 | 50 |
| Küpsised | 200 | 200 |
| Rõõsk koor | 50 | 50 |
| Mesi | 60 | 60 |
| Hakitud mandlid | 60 | 60 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Kookoshelbed | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1075 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 7 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 299 |
| Valgud g | 4,1 |
| Rasvad g | 18,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 10,5 |
| Süsivesikud g | 27,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 724 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,6 |
| Naatrium g | 104 |
| Kaltsium g | 56 |
| Raud mg | 1,7 |

Porgandid koorida, riivida peene riiviga, hautada võis poolpehmeks. Küpsised purustada köögikombainis või tainarulli abil. Segada omavahel hautatud porgandid, peenestatud küpsised, rosinad, mesi, rõõsk koor, hakitud mandlid ja kaneel. Viimistleda maitse. Lasta maitse ühtlustumiseks segul paar tundi seista. Vormida väikesed pallid, veeretada neid kookoshelvestes. Asetada kompvekid külma tahkuma.

230. Porgandimarmelaad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgandid | 900 | 720 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Suhkur | 430 | 430 |
| Sidrun | 475 | 200 |
| Tooraine mass g | | 1550 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 35 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid koorida, tükeldada ja keeta vees pehmeks. Püreestada, lisada suhkur, riivitud sidrunikoor ja sidrunitest pigistatud mahl. Keeta koos kuni marmelaadiproovini (kui tõsta veidi marmelaadi külmale taldrikule, peab marmelaad tarduma). Tõsta kuumalt purkidesse, kaanetada.

231. Porgandi-pähklikreem

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Porgandid | 565 | 450 |
| Pähklid (Kreeka või sarapuu) | 100 | 100 |
| Kohupiim | 300 | 300 |
| Vahukoor | 150 | 150 |
| Mesi | 60 | 60 |
| Riivitud apelsinikoor, vanillsuhkur, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1060 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 6 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid keeta koos koorega, koorida, riivida. Pähklid hakkida. Kohupiim maitsestada meega, vanillsuhkruga ja riivitud apelsinikoorega. Lisada riivitud porgandid ja hakitud pähklid. Kõige lõpuks vahustatud vahukoor. Viimistleda maitse. Magustoitu hoida serveerimiseni külmas. Lisandiks võib pakkuda porgandimarmelaadi.

232. Puuviljasalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 430 | 300 |
| Pirn | 300 | 220 |
| Apelsin | 155 | 400 |
| Apelsinimahl | 80 | 80 |
| Suhkur, vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Puuviljad koorida, tükeldada, segada apelsinimahlagaga, vajadusel lisada suhkrut.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 207 |
| Valgud g | 0,9 |
| Rasvad g | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 49,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 936 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,4 |
| Naatrium g | 14 |
| Kaltsium g | 26 |
| Raud mg | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 144 |
| Valgud g | 5,9 |
| Rasvad g | 7,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,6 |
| Süsivesikud g | 12,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 600 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,6 |
| Naatrium g | 27 |
| Kaltsium g | 74 |
| Raud mg | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 48 |
| Valgud g | 0,5 |
| Rasvad g | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 10,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 6 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 20,2 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 26 |
| Raud mg | 0,2 |

233. Põngerjate puuviljaahvatlus (puuviljad riivleiva, kohupiima ja vahukoorega)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Leib | 235 | 200 |
| Või | 40 | 40 |
| Suhkur | 80 | 80 |
| Kohupiim | 350 | 350 |
| Vahukoor | 50 | 50 |
| Õunamoos | 150 | 150 |
| Banaan | 130 | 80 |
| Viinamarjad | 85 | 80 |
| Pirnid | 110 | 80 |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Leival eemaldada koorik, riivida või murendada näppude vahel. Praadida pannil võis koos suhkruga. Kohupiimale lisada vahustatud vahukoor ja õunakeedis, segada, maitsestada kaneeliga. Magustoidukaussi panna kihiti kohupiim ja riivleib, peale asetada erinevaid tükeldatud puuvilju.

234. Riisi-virsikumagustoit

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Pikateraline riis | 140 | 140/350* |
| Virsikukompott ilma siirupita | 350 | 350 |
| Vahukoor | 250 | 250 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Vanillsuhkur | 5 | 5 |
| Sidrunimahl | 5 | 5 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 0 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud riisi mass

Riis keeta rohkes soolaga maitsestatud vees pehmeks, pesta, nõrutada. Virsikud lõigata kuubikuteks. Vahukoor vahustada suhkruga, segada hulka vanillsuhkur ja sidrunimahl. Jahtunud riisile lisada virsikutükid ja vahustatud vahukoor, segada kergelt läbi, viimistleda maitse. Serveerimisel kaunistada magustoit virsikuviiuludega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 197 |
| Valgud g | 5,5 |
| Rasvad g | 5,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,4 |
| Süsivesikud g | 30,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 33 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,3 |
| Naatrium g | 123 |
| Kaltsium g | 50 |
| Raud mg | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 169 |
| Valgud g | 1,5 |
| Rasvad g | 8,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,9 |
| Süsivesikud g | 20,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 86 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,6 |
| Naatrium g | 8 |
| Kaltsium g | 20 |
| Raud mg | 0,3 |

235. Rukkileivapannkoogid

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Rukkileib | 350 | 350 |
| Piim | 400 | 400 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Nisujahu | 100 | 100 |
| Õun | 145 | 100 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Kaneel | 2 | 2 |
| Tooraine mass g | | 1142 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Tahke leib leotada piimas, suruda läbi sõela. Lisada munakollased, nisujahu, kaneel ja suhkur. Kloppida tainas ühtlaseks massiks. Segada hulka jämeda riiviga riivitud õunad ja lõpuks vahustatud munavalged. Praadida lusikapannkoogid. Serveerida soojalt hapu keedisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 216 |
| Valgud g | 5,8 |
| Rasvad g | 7,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 |
| Süsivesikud g | 30,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 34 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,6 |
| Naatrium g | 171 |
| Kaltsium g | 65 |
| Raud mg | 2,0 |

236. Saia-kohupiimavorm kaerahelvestega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Sai | 230 | 230 |
| Kohupiim | 150 | 150 |
| Piim | 200 | 200 |
| Muna | 1,5 tk | 65 |
| Õun | 170 | 120 |
| Õunamoos | 65 | 65 |
| Suhkur | 65 | 65 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Kate | | |
| Kaerahelbed | 170 | 170 |
| Või | 75 | 75 |
| Suhkur | 55 | 55 |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 263 |
| Valgud g | 7,1 |
| Rasvad g | 7,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,6 |
| Süsivesikud g | 41,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 42 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,3 |
| Naatrium g | 159 |
| Kaltsium g | 63 |
| Raud mg | 2,3 |

Sai lõigata kuubikuteks ja panna võiga määratud ahjuvormi. Eraldi nõus vahustada munad suhkruga, lisada osade kaupa kohupiimapasta ja piim. Kloppida segu ühtlaseks ja kallata saiakuubikutele. Õunad pesta, koorida ja lõigata kuubikuteks, lisada õunamoos ja kaneel. Valada saadud õunamass muna-kohupiimasegule. Kate vormiroale valmistada eraldi. Selleks vahustada või suhkruga, segada hulka kaerahelbed. Murendada kaerahelbe-võisegu õuntele. Küpsetada vormirooga ahjus 185°C juures ~30 minutit.

237. Õnnelikud ahjuõunad kamajäätisega

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Ahjuõunad | | |
| Õun | 400 | 400 |
| Või | 30 | 30 |
| Mandlilaastud | 50 | 50 |
| Suhkur | 70 | 70 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Piim | 90 | 90 |
| Kamajäätis | | |
| Vanillijäätis | 400 | 400 |
| Kamajahu | 50 | 50 |
| Pohlakaste | | |
| Värsked või külmutatud pohlad | 100 | 100 |
| Suhkur | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1225 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 216 |
| Valgud g | 4,0 |
| Rasvad g | 10,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,3 |
| Süsivesikud g | 25,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 75 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,8 |
| Naatrium g | 60 |
| Kaltsium g | 93 |
| Raud mg | 0,9 |

Õunad koorida, poolitada, eemaldada südamikud. Õunapoolikud laduda võiga määratud ahjuvormi, löikepinnad allpool. Või sulatada potis koos suhkruga, lisada mandlilaastud, jahu ja piim, kuumutada keemiseni, keeta paar minutit, valada õuntele. Õunu küpsetada ahjus 180°C juures ~15-20 minutit. Jäätis asetada kaussi, segada hoolikalt kamajahuga. Panna ~15 minutiks sügavkülma. Pohlad ja suhkur püreestada saumikseriga. Serveerimisel asetada taldriku keskele ahjuõunad, kõrvale kamajäätis ja pohlakaste.

PÕHIROAD

Kalaroad

238. Ahjuroog kalast

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Soolaforell | 150 | 150 |
| Kartul | 670 | 500 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Sibul | 40 | 35 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Sulatatud juust | 150 | 150 |
| Piim | 150 | 150 |
| Till | 25 | 20 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1115 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 134 |
| Valgud g | 7,4 |
| Rasvad g | 6,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,0 |
| Süsivesikud g | 10,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 181 |
| Vitamiin D µg | 1,4 |
| Vitamiin C mg | 1,9 |
| Naatrium g | 213 |
| Kaltsium g | 146 |
| Raud mg | 0,6 |

Köögiviljad puhastada. Kartulid ja porgandid lõigata kangideks, sibulad hakkida. Porgand ja sibul kuumutada toiduõlis. Soolaforell tükeldada. Segada kokku kala ja köögiviljad, asetada ahjuvormi. Toiduained võib asetada vormi ka kihiti. Sulatatud juust segada piimaga, maitsestada, valada kala-köögiviljasegule. Hautada ahjus 175°C juures ~25-30 minutit. Serveerimisel puistata roale hakitud tilli.

239. Forell koorekastmes

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Vikerforell, nahata filee | 500 | 500 |
| Punane paprika | 55 | 40 |
| Šampinjonikonserv | 100 | 100 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Rõõsk koor | 300 | 300 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Sidrunipipar, sool, till | | |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Vikerforell lõigata portsjontükkideks, töödelda maitseainetega, lasta külmas ~30 minutit seista, et maitseained toimiksid. Paprika, sibulad ja seened puhastada, lõigata ribadeks või kuubikuteks, praadida õlis. Köögiviljasele lisada juurde nisujahu, kuumutada jahu värvi muutmata, lisada vesi ja rõõsk koor. Keeta kastet koos köögiviljadega ~15–20 minutit, maitsestada. Ettevalmistatud ahjuvormi laduda kalafilee tükid, peale valada köögiviljadega koorekaste, küpsetada ~15 minutit. Serveerida keedetud kartulite või sõmera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 160 |
| Valgud g | 11,2 |
| Rasvad g | 11,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,6 |
| Süsivesikud g | 2,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 57 |
| Vitamiin D µg | 4,6 |
| Vitamiin C mg | 1,6 |
| Naatrium g | 90 |
| Kaltsium g | 104 |
| Raud mg | 0,4 |

240. Räimevormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Räim (filee) | 650 | 650 |
| Tomatipüree | 50 | 50 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Rõõsk koor | 150 | 150 |
| Juust | 105 | 100 |
| Või vormi määrimiseks | 10 | 10 |
| Till | 40 | 30 |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 142 |
| Valgud g | 14,3 |
| Rasvad g | 8,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,8 |
| Süsivesikud g | 2,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 76 |
| Vitamiin D µg | 6,0 |
| Vitamiin C mg | 0,8 |
| Naatrium g | 91 |
| Kaltsium g | 166 |
| Raud mg | 0,6 |

Räimefileed maitsestada, lasta maitseainetel ~30 minutit toimida. Sibulad puhastada, hakkida, kuumutada õlis. Till hakkida. Kaks räimefileed panna sisemiste külgedega kokku. Fileede vahele panna hakitud tilli ja praetud sibulaid. Laduda kalad korrapäraselt madalasse võiga määratud ahjuvormi. Tomatipüree ja rõõsk koor segada, maitsestada, valada fileedele, puistata peale riivjuustu, küpsetada ahjus 180°C juures ~10–15 minutit. Serveerida keedetud kartulitega.

Liharoad

Hakkliharoad

241. Hakkliha ubadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 400 | 400 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Paprika | 65 | 50 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Purustatud tomatid omas mahlas | 200 | 200 |
| Konservoad | 250 | 250 |
| Porrulauk | 13 | 10 |
| Küüslauk | 5 | 5 |
| Vesi | 150 | 150 |
| Puljongipulber | 3 | 3 |
| Pipar, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1138 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 108 |
| Valgud g | 9,6 |
| Rasvad g | 5,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,4 |
| Süsivesikud g | 5,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 41 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 4,1 |
| Naatrium g | 216 |
| Kaltsium g | 18 |
| Raud mg | 1,3 |

Sibulad, paprika, porrulauk ja küüslauk puhastada, lõigata kuubikuteks. Hakkliha praadida õlis, maitsestada, lisada tükeldatud paprika, sibul, porrulauk ja küüslauk, kuumutada koos hakkliahaga läbi. Segada juurde purustatud tomatid omas mahlas ja konservoad. Puljongipulber lahustada kuumas vees ning valada hakkliha-köögiviljasegule. Hautada ~10 minutit, viimistleda maitse. Serveerida koos keedetud riisi või makaronidega.

242. Hakkliahaga täidetud paprikad

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Paprika | 870 | 650 |
| Veisehakkliha | 180 | 180 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Riis | 70 | 70/200* |
| Porgand | 125 | 100 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Rõõsk koor | 30 | 30 |
| Puljong puljongikuubikust | 30 | 30 |
| Sool, lihaüldmaitseaine, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1250 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 20 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud riisi mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 110 |
| Valgud g | 5,2 |
| Rasvad g | 5,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 |
| Süsivesikud g | 10,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 446 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 23,6 |
| Naatrium g | 26 |
| Kaltsium g | 15 |
| Raud mg | 0,9 |

Paprikad pesta, lõigata pikuti pooleks, eemaldada seemned. Riis keeta eraldi soolaga maitsestatud vees, pesta, kurnata. Sibulad hakkida, porgandid riivida. Hakkliha praadida koos hakitud sibula ja riivitud porgandiga, maitsestada. Segada kokku keedetud riis, praetud toiduaained, rõõsk koor ja puljong, viimistleda maitse. Saadud seguga täita paprikapooled, küpsetada ahjus 175°C juures ~20 minutit. Serveerida keedetud või hautatud köögiviljadega.

243. Hakkliahautis köögiviljadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 500 | 500 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Punane paprika | 120 | 90 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Suvikõrvits | 285 | 200 |
| Porrulauk | 65 | 50 |
| Õun | 215 | 150 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Petersell | 25 | 20 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Tooraine mass g | | 1310 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 24 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad ja õunad puhastada. Sibulad ja küüslauk hakkida, porrulauk ja paprika ribastada, suvikõrvits ja õunad lõigata suuremateks kuubikuteks. Hakkliha praadida koos sibula ja küüslauguga õlis, maitsestada. Lisada porrulauk ja paprikaribad, kuumutada läbi. Valada peale vesi, hautada rooga ~10 minutit. Järgnevalt lisada juurde suvikõrvitsa- ja õunakuubikud, jätkata hautamist ~5-10 minutit. Viimistleda maitse. Valmis roog puistata üle hakitud maitserohelisega ja serveerida sõmera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 128 |
| Valgud g | 10,7 |
| Rasvad g | 7,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,9 |
| Süsivesikud g | 3,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 83 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 5,5 |
| Naatrium g | 40 |
| Kaltsium g | 15 |
| Raud mg | 1,3 |

244. Hakklihakaste köögiviljadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 450 | 450 |
| Sibul | 70 | 60 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Hapukoor | 130 | 130 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Külmutatud hernes, porgand, mais | 150 | 150 |
| Hakklihakasteaine, pipar, lihaüldmaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1160 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibulad puhastada, hakkida. Hakkliha praadida koos sibulatega õlis, maitsestada. Lisada jahu, kuumutada läbi, valada peale vesi ja keeta kastet ~10-15 minutit. Segada juurde külmutatud köögiviljad ja hapukoor. Jätkata kuumutamist veel ~10-15 minutit. Viimistleda maitse. Valmis kastet serveerida keedetud kartulite või makaronidega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 150 |
| Valgud g | 10,3 |
| Rasvad g | 9,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,8 |
| Süsivesikud g | 4,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 37 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,5 |
| Naatrium g | 45 |
| Kaltsium g | 22 |
| Raud mg | 1,3 |

245. Hakklihapall õuntega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Veisehakkliha | 750 | 750 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sai | 100 | 100 |
| Rõõsk koor | 100 | 100 |
| Sibul | 95 | 80 |
| Õun | 360 | 250 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1330 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sai leotada rõõsas kooses. Õunad ja sibulad koorida, lõigata väikesteks kuubikuteks. Sibul kuumutada õlis. Hakkliha segada leotatud saia, praetud sibula, maitseainete ja õunakuubikutega. Kloppida ühtlaseks massiks. Vormida ~3–4 cm läbimõõduga pallid. Küpsetada ahjus 175°C juures kulinaarse valmiduseni. Serveerida keedetud kartulite, hautatud köögiviljade või keedetud pastatoodetega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 208 |
| Valgud g | 16,4 |
| Rasvad g | 11,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,4 |
| Süsivesikud g | 8,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 17 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,5 |
| Naatrium g | 103 |
| Kaltsium g | 23 |
| Raud mg | 2,1 |

246. Kartuli-hakklihavorm (keedetud kartulist)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 1235 | 930/880* |
| Veisehakkliha | 315 | 315/200* |
| Sibul | 85 | 70 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Riivsai | 20 | 20 |
| Või | 20 | 20 |
| Tooraine mass g | | 1220 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Netoveerust nimetajas on keedetud kartuli ja praetud hakkliha mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 149 |
| Valgud g | 5,7 |
| Rasvad g | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 |
| Süsivesikud g | 16,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 20 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,4 |
| Naatrium g | 36 |
| Kaltsium g | 11 |
| Raud mg | 1,2 |

Hakkliha praadida koos hakitud sibulaga, maitsestada. Kartulid keeta, püreestada, maitsestada kartulimaitseainega. Õliga määratud ja riivsaia vooderdatud ahjuvormi panna pool püreestatud kartulimassist, sellele praetud hakkliha- ja sibulakiht ning ülejäänud kartulipüree. Puistata peale riivsaia ja võitükikesi, küpsetada keskmise kuumusega ahjus ~25 minutit. Serveerida hapukoore- või piimakastmega ja toorsalatiga.

247. Täidetud pikkpoiss

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Hakkliha | 600 | 600 |
| Sibul | 110 | 90 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Muna | 0,5 tk | 20 |
| Kõrvits | 360 | 250 |
| Suitsusink | 105 | 100 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Sai | 50 | 50 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1220 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 18 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits ja sibulad puhastada. Kõrvits riivida jämeda riiviga, sibulad hakkida ja praadida õlis. Sai leotada. Hakkliha segada praetud sibulate, leotatud saia ja maitseainetega, kloppida ühtlaseks. Saadud mass laotada toidufooliumile, keskele panna täidis (riivitud kõrvits ja ribastatud sink), vormida piklik päts. Küpsetada ahjus 165°C juures ~40–45 minutit. Serveerida keedetud kartulite, hautatud köögiviljade ja sobiva kastmega.

Linnuliharoad

248. Hautatud kanafilee seente ja porgandiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------------|---------|-------------|
| Broilerifilee või puhas kanaliha | 550 | 550 |
| Šampinjonid | 265 | 200 |
| Sibulad | 120 | 100 |
| Hapukoor | 120 | 120 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Porgandid | 165 | 130 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Sool, pipar, tüümian | | |
| Tooraine mass g | | 1340 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 25 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Broilerifilee tükeldada ~2 cm kuubikuteks. Seened puhastada ja lõigata neljaks. Porgandid puhastada ja viilutada. Sibulad puhastada, hakkida. Broilerifilee praadida õlis, maitsestada, lisada seened, hakitud sibul ja porgandirattad. Kuumutada koos mõni minut. Valada peale vesi, hautada ~15–20 minutit. Jahu kuumutada kuivalt, jahutada, segada vähese jaheda keedetud veega, kallata läbi sõela hautisele, keeta läbi. Lisada hapukoor, maitsestada, ajada koos hapukoorega keema. Serveerida keedetud kartulite või sõmera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 135 |
| Valgud g | 15,0 |
| Rasvad g | 6,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,3 |
| Süsivesikud g | 4,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 31 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 1,0 |
| Naatrium g | 166 |
| Kaltsium g | 17 |
| Raud mg | 1,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 128 |
| Valgud g | 13,7 |
| Rasvad g | 6,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 |
| Süsivesikud g | 3,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 215 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 |
| Naatrium g | 36 |
| Kaltsium g | 27 |
| Raud mg | 0,7 |

249. Juustukastmega üleküpsetatud broilerifilee

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|--|-------------|--------|
| Broilerifilee | 500 | 500 |
| Õun | 290 | 200 |
| Sulatatud juust | 200 | 200 |
| Rõõsk koor | 250 | 250 |
| Nisujahu | 5 | 5 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | 1165 | |
| Kadu kuumtöötlusel % | 14 | |
| Väljatulek g | 1000 | |

Broilerifilee lõigata portsjontükkideks, vasardada, praadida õlis, maitsestada. Õunad koorida, eemaldada südamik ja lõigata ~1 cm paksusteks ketasteks, mis asetada mõneks ajaks suhkrusiirupisse. Rõõsk koor ajada keema, lisada peene joana sulatatud juustule, maitsestada, paksendada jahuga. Praetud kanafilee portsjontükid panna ahjupannile, tõsta igale kanatükile õunaketas, valada üle kastmega. Küpsetada ahjus 200°C juures ~5–10 minutit. Serveerida ahjukartulite või sömera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 161 |
| Valgud g | 16,7 |
| Rasvad g | 8,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,9 |
| Süsivesikud g | 3,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 84 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,7 |
| Naatrium g | 104 |
| Kaltsium g | 166 |
| Raud mg | 0,5 |

250. Kalkuniliha köögiviljadega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|-------------|--------|
| Kalkuni kintsuliha, nahata, kondita | 400 | 400 |
| Sibul | 190 | 160 |
| Porgand | 200 | 160 |
| Valge peakapsas | 250 | 200 |
| Kaalikas | 165 | 130 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Puljongikuubik | 5 | 5 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Lihahäidmaitseaine, muskaat, pipar | | |
| Tooraine mass g | 1185 | |
| Kadu kuumtöötlusel % | 16 | |
| Väljatulek g | 1000 | |

Kalkuni kintsuliha lõigata kuubikuteks, sibulad puhastada, hakkida. Praadida kalkunilihakuubikud koos hakitud sibulaga, maitsestada. Valada peale puljongikuubikust valmistatud hautamisleem, hautada. Porgandid, kaalikas ja kapsas puhastada, tükeldada, köögiviljad lisada hautamise järjekorras. Valmis rooga tihendada nisujahuga. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 90 |
| Valgud g | 9,6 |
| Rasvad g | 3,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 |
| Süsivesikud g | 4,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 210 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,9 |
| Naatrium g | 117 |
| Kaltsium g | 27 |
| Raud mg | 0,6 |

251. Kalkuniliha magus-hapus kastmes

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Kalkuni kintsuliha, nahata, kondita | 450 | 450 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Tomatipüree | 60 | 60 |
| Porgand | 70 | 50 |
| Sibul | 20 | 15 |
| Kuivatatud ploomid | 45 | 45 |
| Rosinad | 20 | 20 |
| Jahu | 20 | 20 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Puljong | 600 | 600 |
| Sool, pipar, äädikas | | |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kalkuniliha lõigata kuubikuteks, praadida õlis, maitsestada. Köögiviljad puhastada, tükeldada kuubikuteks, kuumutada koos lihaga õlis läbi. Lisada tomatipüree, mida samuti kuumutada. Valada peale kuum puljong ja hautada. Umbes 15 minutit enne roa valmimist lisada kuivatatud ploomid ja rosinad. Jahu kuumutada kuivalt pruunika värvuseni, jahutada, segada vähese külma keedetud veega. Kallata jahu-veesegu läbi sõela roale. Keeta koos ~10 minutit, viimistleda maitse. Serveerida keedetud kartulite või sõmera riisiga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 114 |
| Valgud g | 10,6 |
| Rasvad g | 4,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 |
| Süsivesikud g | 7,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 74 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,2 |
| Naatrium g | 159 |
| Kaltsium g | 14 |
| Raud mg | 0,7 |

252. Kana-riisivorm porgandiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Broilerifilee või broiler nahata ja kontideta | 360 | 360 |
| Riis | 100 | 100/270* |
| Porgand | 375 | 300 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 95 | 80 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Piim | 100 | 100 |
| Juust | 50 | 50 |
| Sool, pipar, broilerimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1270 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud riisi mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 138 |
| Valgud g | 12,2 |
| Rasvad g | 5,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 |
| Süsivesikud g | 10,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 442 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,5 |
| Naatrium g | 69 |
| Kaltsium g | 79 |
| Raud mg | 0,8 |

Kanafilee lõigata kuubikuteks, praadida, maitsestada. Sibulad ja porgandid puhastada. Sibulad hakkida, porgandid riivida. Mõlemad kuumutada õlis läbi. Eraldi keeta sõmer riis. Segada kokku keedetud riis, praetud kanafilee ja köögiviljad, viimistleda maitse. Muna-piimasegu valada massile viimasena, segada läbi. Segu laotada ühtlase kihina ettevalmistatud ahjuvormi, küpsetada ahjus 175°C juures ~20–25 minutit. Enne küpsetamise lõppu puistata vormiroale riivitud juustu, jätkates küpsetamist, kuni juust on sulanud. Serveerida soojalt koos toorsalatiga. Soovi korral võib serveerimisel lisada roale ka hapukoort.

253. Kanataskud köögiviljadega

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Broilerifilee | 400 | 400 |
| Kuivatatud ploomid | 50 | 50 |
| Suitsupeekon | 40 | 40 |
| Kuivatatud jõhvikad või kirsid | 30 | 30 |
| Sarapuupähklid | 10 | 10 |
| Petersell | 7 | 5 |
| Kartul | 400 | 300 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Kaalikas | 130 | 100 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1135 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hakkida peekon, ploomid, kuivatatud jõhvikad, pähklid ja petersell. Broileri fileetükid lõigata pikuti pooleks, vasardada ja maitsestada. Täita vasardatud fileetükid seguga ja kinnitada tikuga. Asetada kanataskud koos puhastatud ja tükeldatud kartulite, porgandite ja kaalikaga küpsetuskotti ning küpsetada ahjus 175°C juures umbes 30 minutit. Serveerida koos küpsetusvedelikuga.

Muud liharoad

254. Mulgipuder lihaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Odrakruubid | 60 | 60 |
| Vesi | 60 | 60 |
| Kartul | 1065 | 800 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Piim | 120 | 120 |
| Sealiha, ribi | 150 | 150 |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Odrakruubid leotada. Kartulitele lisada leotatud kruubid, keeta koos valmimiseni. Tampida ühtlaseks pudruks. Valada peale kuum piim ja õli, viimistleda maitse. Vahustada. Sealiha lõigata kuubikuteks, praadida, maitsestada, segada pudru hulka.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 120 |
| Valgud g | 10,9 |
| Rasvad g | 3,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 |
| Süsivesikud g | 11,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 284 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 2,3 |
| Naatrium g | 29 |
| Kaltsium g | 25 |
| Raud mg | 0,8 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 127 |
| Valgud g | 5,3 |
| Rasvad g | 3,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 |
| Süsivesikud g | 18,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 5 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,2 |
| Naatrium g | 14 |
| Kaltsium g | 21 |
| Raud mg | 0,8 |

255. Porgandi-sealihaguljašš

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 625 | 500 |
| Sealiha, abatükk | 300 | 300 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Purustatud tomatid | 60 | 60 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Sool, pipar, suhkur, muskaat | | |
| Tooraine mass g | | 1295 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid puhastada, lõigata suuremateks kuubikuteks. Ka sealiha tükeldada kuubikuteks. Sibulad puhastada, hakkida. Liha ja sibul praadida õlis, maitsestada. Lisada purustatud tomatid ja kuum vesi ning hautada liha poolpehmeks. Segada hulka porgandikuubikud, jätkata hautamist. Valmis roog maitsestada. Hautamiseleent tihendada jahuga. Serverida keedetud kartulite, sõmera riisi või keedetud makaronidega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 123 |
| Valgud g | 5,9 |
| Rasvad g | 8,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,3 |
| Süsivesikud g | 5,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 656 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,8 |
| Naatrium g | 44 |
| Kaltsium g | 22 |
| Raud mg | 0,7 |

256. Porgandi-singivormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 500 | 400 |
| Keedusink | 150 | 150 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Muna | 4 tk | 180 |
| Piim | 250 | 250 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid puhastada, riivida jämeda riiviga, hautada väheses vedelikus poolpehmeks, maitsestada muskaadi ja soolaga. Sink ribastada. Sibulad puhastada, hakkida. Sink praadida koos sibulaga kergelt läbi. Munad kloppida lahti, lisada piim. Piima-munasegusse segada porgandid ja singi-sibulasegu. Saadud mass jaotada ühtlaselt ahjuvormi. Küpstada 180°C juures ~20 minutit. Serverida soojalt hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 95 |
| Valgud g | 6,8 |
| Rasvad g | 5,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 |
| Süsivesikud g | 5,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 53 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,4 |
| Naatrium g | 226 |
| Kaltsium g | 51 |
| Raud mg | 0,9 |

257. Porgandiv rapp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Pannkoogitainas | | |
| Nisujahu | 200 | 200 |
| Piim | 250 | 250 |
| Muna | 4,5 tk | 200 |
| Porgand | 200 | 160 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Ürdisool | | |
| Täidis | | |
| Lehtsalat | 65 | 50 |
| Toorjuust või sulatatud juust | 50 | 50 |
| Punane paprika | 65 | 50 |
| Viilutatud keedusink | 50 | 50 |
| Juust | 50 | 50 |
| Tooraine mass g | | 1110 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 10 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pannkoogid. Porgandid koorida, riivida peene riiviga. Jahu segada kausis ürdisoolaga. Valada peale pool piimast, segada tainas ühtlaseks. Lisada lahtiklopitud munad ja ülejäänud piim. Segada tainas uuesti ühtlaseks, maitseta. Lisada juurde riivitud porgandid. Lasta tainal 30 minutit seista, küpsetada suured ülepannikoogid.

Vrappide vormimine. Jahtunud pannkookidele määrada toorjuustu või sulatatud juustu, asetada peale salatileht, tükeldatud juust ja paprika ning singiviilud. Keerata rulli. Lõigata diagonaalselt pooleks ja serveerida.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 193 |
| Valgud g | 8,5 |
| Rasvad g | 10,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,6 |
| Süsivesikud g | 16,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 313 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 6,3 |
| Naatrium g | 120 |
| Kaltsium g | 101 |
| Raud mg | 1,7 |

258. Spagetid suitsupeekoni ja munaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Keedetud spagetid | 240 | 240/600* |
| Suitsupeekon | 150 | 150 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Rõõsk koor | 80 | 80 |
| Juust | 100 | 100 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1090 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 8 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Keedetud spagettide mass

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 207 |
| Valgud g | 8,8 |
| Rasvad g | 13,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,0 |
| Süsivesikud g | 13,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 63 |
| Vitamiin D µg | 0,3 |
| Vitamiin C mg | 0,1 |
| Naatrium g | 84 |
| Kaltsium g | 113 |
| Raud mg | 1,1 |

Suitsupeekon praadida õlis koos küüslauguga. Spagetid keeta rohkes soolaga maitsestatud vees poolpehmeks (*al dente*), nõrutada, segada praetud peekoniga. Munad kloppida lahti, lisada maitseained ja rõõsk koor ning riivitud juust. Tõsta spagetid koos peekoniga kuumale keedunõusse, valada peale muna-koore-juustusegu, kuumutada õrnalt segades paar minutit. Serveerida rooga kohe koos sobiva toorsalatiga.

Lihata põhiroad

259. Ahjukartulid juustuga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Kartul | 1070 | 800 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Juust | 300 | 300 |
| Hapukoor | 150 | 150 |
| Sool, köömned, kartulimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1270 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 210 |
| Valgud g | 10,0 |
| Rasvad g | 12,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 7,0 |
| Süsivesikud g | 14,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 91 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,2 |
| Naatrium g | 161 |
| Kaltsium g | 286 |
| Raud mg | 0,6 |

Kartulid pesta, koorida, lõigata pikuti pooleks, suuremad pikuti neljaks. Asetada kartulid, löikepooled allpool, tihedalt üksteise kõrvale õliga määratud küpsetuspannile. Määrida pealt õliga, puistata üle kartulimaitseainega ja küpsetada ahjus 200°C juures peaaegu valmimiseni. Juust riivida, segada hapukoore ja köömnega ning valada kartulitele. Küpsetada veel ~15 minutit kuldpruuni pinna tekkimiseni. Serveerida kohe külma kastme ja toorsalatiga.

260. Kapsavormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 975 | 780 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Manna | 130 | 130 |
| Muna | 4 tk | 160 |
| Riivsai | 25 | 25 |
| Hapukoor | 25 | 25 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1170 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 146 |
| Valgud g | 4,3 |
| Rasvad g | 7,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 |
| Süsivesikud g | 14,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 57 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 8,6 |
| Naatrium g | 39 |
| Kaltsium g | 47 |
| Raud mg | 1,0 |

Kapsas ribastada, hautada. Poolpehmele kapsale valada manna ja kuumutada aeg-ajalt segades, kuni manna on paisunud. Jahutada segu 50°C-ni, lisada toored munad, maitsestada soola ja pipraga. Kapsamass laotada ettevalmistatud (õliga määratud ja riivsaiaga ülepuistatud) ahjupannile. Määrida pealt hapukoorega. Küpsetada ahjus 175°C juures ~15–20 minutit. Serveerida piima- või hapukoorekastmega.

261. Kartuli-brokolivormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 495 | 370 |
| Porgand | 200 | 160 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Brokoli | 370 | 260 |
| Muna | 2,5 tk | 105 |
| Piim | 125 | 125 |
| Juust | 35 | 35 |
| Riivsaia | 30 | 30 |
| Sool, kartulimaitseaine | | |
| Tooraine mass g | | 1155 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida ja sibulad hakkida, kuumutada õlis. Brokoli tükeldada väikesteks sagarateks. Porgand, sibul ja brokoli hautada väheses vees poolpehmeks. Kartulid keeta, lõigata viiludeks. Ettevalmistatud ahjuvormi panna kihiti keedetud kartulid ja hautatud köögiviljad. Valada üle muna-piimaseguga, küpsetada ahjus 175°C juures ~20–25 minutit. Enne vormiroo lõplikku valmimist puistata peale riivitud juust. Kuumutada, kuni juust on sulanud. Serveerida soojalt koos sobiva kastmega.

262. Külmutatud köögiviljad muna ja juustuga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|---|---------|-------------|
| Külmutatud porgandi-herne- lillkapsasegu | 700 | 700 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Muna | 3 tk | 130 |
| Juust | 70 | 70 |
| Petersell | 13 | 10 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Vesi | 150 | 150 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Külmutatud köögivili hautada väheses vees pehmeks, segada hulka toiduõli, sool, suhkur. Munad keeta kõvaks, hakkida. Juust riivida. Serveerimisel lisada kuumadele köögiviljadele riivjuust ja hakitud munad, puistata peale hakitud maitserohelist.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 108 |
| Valgud g | 4,7 |
| Rasvad g | 4,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 |
| Süsivesikud g | 11,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 294 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 6,7 |
| Naatrium g | 56 |
| Kaltsium g | 75 |
| Raud mg | 1,1 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 95 |
| Valgud g | 4,4 |
| Rasvad g | 6,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,7 |
| Süsivesikud g | 5,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 427 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 2,9 |
| Naatrium g | 77 |
| Kaltsium g | 94 |
| Raud mg | 0,7 |

263. Porgandi-riisivormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Pudruriis | 80 | 80 |
| Piim | 150 | 150 |
| Vesi | 150 | 150 |
| Porgandid | 875 | 700 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Või | 40 | 40 |
| Muskaatpähkel | 0,3 tl | 2 |
| Suhkur | 20 | 20 |
| Riivsaia | 15 | 15 |
| Või | 20 | 20 |
| Tooraine mass g | | 1267 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Riisist, piimast ja veest keeta tihke riisipuder. Porgandid koorida, riivida peene riiviga, kuumutada võis läbi. Riisipudrule lisada kuumutatud porgandid, suhkruga vahustatud munad ja maitseained. Segu kallata rasvainega määratud vormi, puistata pinnale riivsaia ja võitükikesi. Küpsetada ahjus 175°C juures ~60 minutit. Serveerida soojalt koos sobiva külma kastme või hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 134 |
| Valgud g | 3,0 |
| Rasvad g | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,8 |
| Süsivesikud g | 15,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 961 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,9 |
| Naatrium g | 78 |
| Kaltsium g | 46 |
| Raud mg | 0,8 |

264. Porgandisuflee

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 910 | 730 |
| Toiduõli | 95 | 95 |
| Muna | 5,7 tk | 250 |
| Kohupiim | 190 | 190 |
| Suhkur | 30 | 30 |
| Muskaat, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1295 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 156 |
| Valgud g | 5,9 |
| Rasvad g | 10,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,8 |
| Süsivesikud g | 9,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1085 |
| Vitamiin D µg | 0,4 |
| Vitamiin C mg | 0,9 |
| Naatrium g | 124 |
| Kaltsium g | 59 |
| Raud mg | 1,0 |

Porgandid puhastada, riivida, kuumutada toiduõlis, valada peale pisut vett ja hautada. Hautatud porganditele lisada kohupiim, munakollased, maitseained. Segada ühtlane mass. Lõpuks kallata juurde tugevaks vahuks vahustatud munavalge. Segada kergelt läbi. Tõsta segu rasvainega määratud vormi. Küpsetada ahjus 180°C juures ~30 minutit. Serveerida lisandina põhiroale või iseseisvalt koos sobiva kastmega.

PASTEEDID JA VÕIDED

265. Singipasteet

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Või | 100 | 100 |
| Keedusink | 655 | 650 |
| Juust | 105 | 100 |
| Rõõsk koor | 150 | 150 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sink ajada läbi hakkmasina, juust riivida. Lisada pehme või ja rõõsk koor, vahustada saumikseriga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 210 |
| Valgud g | 17,8 |
| Rasvad g | 14,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 9,0 |
| Süsivesikud g | 0,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 110 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,1 |
| Naatrium g | 719 |
| Kaltsium g | 114 |
| Raud mg | 0,5 |

PUDRUD

266. Riisipuder rosinatega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Pudruriis | 180 | 180 |
| Vesi | 275 | 275 |
| Piim | 450 | 450 |
| Rosinad | 150 | 150 |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pestud riis keeta soolaga maitsestatud vees poolpehmeks. Lisada piim, rosinad ja suhkur ning keeta puder valmis. Viimasena segada pudrusse õli.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 177 |
| Valgud g | 3,2 |
| Rasvad g | 3,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 |
| Süsivesikud g | 31,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 11 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 0,3 |
| Naatrium g | 21 |
| Kaltsium g | 63 |
| Raud mg | 0,6 |

SALATID

267. Juustu-kapsasalat maitsestatamata jogurtiga

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 310 | 250 |
| Porgand | 210 | 170 |
| Ananassikonserv (tükid) | 200 | 200 |
| Juust | 155 | 150 |
| Sool | | |
| Kaste salatile | | |
| Maitsestatamata jogurt | 200 | 200 |
| Sidrunimahl | 15 | 15 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Must pipar, sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Värske kapsas ribastada, lisada pisut soola, segada läbi, muljuda ja jätta mõneks ajaks seisma, et kapsast eralduks mahl. Porgandid koorida, riivida. Juust riivida jämeda riiviga. Segada kokku kapsas, riivitud porgand ja juust ning tükeldatud ananassikonserv, viimistleda maitse. Valada jogurt salatile. Serveerida kohe.

268. Jääsalat pohlade ja õlikastmega

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Jääsalat | 550 | 400 |
| Värske kurk | 315 | 300 |
| Apelsin | 220 | 150 |
| Külmutatud pohlad | 75 | 75 |
| Suhkur | 5 | 5 |
| Sidrunimahl | 20 | 20 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Jääsalat rebida tükkideks, kurk viilutada, apelsin lõigata kuubikuteks. Valmistada õlikaste. Segada komponendid õlikastmega. Viimasena lisada külmutatud pohlad.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 92 |
| Valgud g | 5,5 |
| Rasvad g | 4,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,8 |
| Süsivesikud g | 7,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 261 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 10,5 |
| Naatrium g | 94 |
| Kaltsium g | 185 |
| Raud mg | 0,3 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 66 |
| Valgud g | 0,7 |
| Rasvad g | 5,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 |
| Süsivesikud g | 4,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 8,4 |
| Naatrium g | 11 |
| Kaltsium g | 38 |
| Raud mg | 0,4 |

269. Kapsa-ananassisalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 720 | 575 |
| Ananassikonserv vedelikuga | 400 | 400 |
| Õlikaste | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Valge peakapsas puhastada, ribastada, lisada veidi soola. Ananassikompott tükeldada ja segada riivitud kapsa ning õlikastmega, viimistleda maitse.

270. Kõrvitsa-pähklisalat meega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 715 | 500 |
| Õun | 360 | 250 |
| Sidrun (mahlana) | 120 | 50 |
| Sarapuupähkid (puhastatud) | 100 | 100 |
| Mesi | 100 | 100 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits ja õunad koorida, puhastada, riivida jämeda riiviga. Pähklid hakkida. Sidrunist pressida välja mahl, segada kokku meega. Ühendada kõrvits, õunad, pähklid ja mahla-mee segu. Viimistleda maitse.

271. Kõrvitsa-puuviljasalat päevalilleseemnete ja meega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 715 | 500 |
| Õun | 430 | 300 |
| Apelsin | 120 | 80 |
| Virsikukonserv | 60 | 60 |
| Mesi | 20 | 20 |
| Päevalilleseemned | 25 | 25 |
| Sidrunimahl | 15 | 15 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits, õunad ja apelsinid koorida, puhastada. Kõrvits ja õunad riivida jämeda riiviga. Apelsinid jagada sektoriteks ja soovi korral lõigata veel kuubikuteks. Virsikukonserv nõrutada, tükeldada seibideks või kuubikuteks. Segada salatikastmeks kokku mesi, sidrunimahl ja virsikukompoti siirup. Segatud salatikomponentidele lisada kaste ja päevalilleseemned.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 56 |
| Valgud g | 0,8 |
| Rasvad g | 2,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 |
| Süsivesikud g | 8,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 8 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 21,3 |
| Naatrium g | 9 |
| Kaltsium g | 32 |
| Raud mg | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 123 |
| Valgud g | 1,9 |
| Rasvad g | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 |
| Süsivesikud g | 13,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 43 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 8,3 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 32 |
| Raud mg | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 55 |
| Valgud g | 1,0 |
| Rasvad g | 1,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 |
| Süsivesikud g | 9,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 45 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 10,4 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 24 |
| Raud mg | 0,5 |

272. Kõrvitsa-õuna-rosinasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 715 | 500 |
| Õun | 430 | 300 |
| Rosinad | 50 | 50 |
| Suhkur | 45 | 45 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Õunamahl | 100 | 100 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kõrvits ja õunad koorida, puhastada, riivida jämeda riiviga, segada suhkruga, kaneeli, rosinate ja mahlaga.

273. Peedi-õunasalat õlikastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Peet | 775 | 620 |
| Õun | 445 | 310 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Õlikaste | 60 | 60 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Peet ja õunad koorida, riivida, segada suhkruga ja õlikastmega.

274. Porgandi-pirni-paprikasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Pirn | 475 | 300 |
| Porgand | 500 | 400 |
| Punane paprika | 270 | 200 |
| Õunamahl | 100 | 100 |
| Suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pirnid ja porgandid koorida, paprikad puhastada, riivida jämeda riiviga. Valada salatile õunamahl, maitsestada suhkruga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 65 |
| Valgud g | 0,6 |
| Rasvad g | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 14,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 43 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 8,9 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 26 |
| Raud mg | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 83 |
| Valgud g | 1,1 |
| Rasvad g | 4,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 |
| Süsivesikud g | 10,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 5,5 |
| Naatrium g | 35 |
| Kaltsium g | 11 |
| Raud mg | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 42 |
| Valgud g | 0,8 |
| Rasvad g | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 8,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 617 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 26,3 |
| Naatrium g | 9 |
| Kaltsium g | 17 |
| Raud mg | 0,4 |

275. Porgandi-rohelise sibula salat õliga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 625 | 500 |
| Roheline sibul | 310 | 250 |
| Petersell | 135 | 100 |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Magus tšillikaste | 100 | 100 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid puhastada ja lõigata 5 cm pikkusteks peenteks ribadeks (tuletiku suurus). Roheline sibul tükeldada 5 cm pikkuseks. Petersell hakkida. Porgandid maitsestada õli, magusa tšillikastme ja peterselliga. Roheline sibul maitsestada õli ja soolaga. Lasta porgandil ja sibulal 2–3 tundi marineerida. Serveerimisel asetada taldrikule vaheldumisi marineeritud porgandi- ja rohelise sibula ribad või segada need kokku. Salat sobib hästi praadide ja külmoogade lisandiks.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 92 |
| Valgud g | 1,6 |
| Rasvad g | 5,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,4 |
| Süsivesikud g | 8,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 967 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 23,8 |
| Naatrium g | 100 |
| Kaltsium g | 51 |
| Raud mg | 1,0 |

276. Põngerjate lemmiksalat (Hiina kapsas, porgand, mandariin, maisikonserv, õlikaste)

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Hiina kapsas | 450 | 350 |
| Porgand | 190 | 150 |
| Mandariin | 260 | 190 |
| Konservmais vedelikuga | 250 | 250 |
| Õlikaste salatile | 50 | 50 |
| Suhkur | 10 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hiina kapsas puhastada, ribastada, porgandid puhastada, riivida jämeda riiviga. Mandariinid koorida, jaotada sektoriteks. Segada salat kokku, lisada õlikaste, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 89 |
| Valgud g | 1,4 |
| Rasvad g | 4,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 |
| Süsivesikud g | 10,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 206 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 13,1 |
| Naatrium g | 94 |
| Kaltsium g | 28 |
| Raud mg | 0,4 |

277. Sügisesalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Valge peakapsas | 440 | 350 |
| Punane paprika | 175 | 130 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Pirn | 135 | 100 |
| Õun | 185 | 130 |
| Õlikaste | 90 | 90 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid, õunad ja pirnid pesta, koorida, riivida jämeda riiviga. Kapsas ja paprika pesta, puhastada ja ribastada. Segada kokku, lisada õlikaste, viimistleda maitse.

278. Tervisesalat hapukoorega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Värske kurk | 250 | 200 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Õun | 285 | 200 |
| Lehtsalat | 285 | 200 |
| Hapukoor | 200 | 200 |
| Sool, suhkur, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Värske kurk pesta, koorida, lõigata seibideks. Porgandid pesta, koorida, riivida jämeda riiviga. Õunad pesta, koorida, eemaldada südamikud, tükeldada seibideks, tumenemise vältimiseks piserdada peale sidrunimahla. Lehtsalat pesta, ribastada. Segada kokku salatikomponendid ja hapukoor, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 99 |
| Valgud g | 0,8 |
| Rasvad g | 7,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,1 |
| Süsivesikud g | 6,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 328 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 27,6 |
| Naatrium g | 24 |
| Kaltsium g | 24 |
| Raud mg | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 63 |
| Valgud g | 1,0 |
| Rasvad g | 4,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,7 |
| Süsivesikud g | 4,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 333 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 4,2 |
| Naatrium g | 16 |
| Kaltsium g | 39 |
| Raud mg | 0,3 |

279. Väike salat suurest kalast (tuunikala-köögiviljasalat õliga)

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|----------------------------------|---------|-------------|
| Peasalat | 320 | 230 |
| Väikesed tomatid | 120 | 100 |
| Värske kurk | 105 | 100 |
| Punane paprika | 70 | 50 |
| Muna | 2 tk | 100 |
| Redis | 130 | 100 |
| Tuunikala konserv omas mahlas | 250 | 250 |
| Kaste | | |
| Toiduõli | 50 | 50 |
| Sidrunimahl | 20 | 20 |
| Sool, suhkur, till, sinep | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

280. Värske kurgi salat hapukoorega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Värske kurk | 950 | 900 |
| Hapukoor | 90 | 90 |
| Till | 14 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Värske kurk pesta, viilutada, segada hapukoore ja hakitud tilliga, maitsestada soolaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 98 |
| Valgud g | 8,0 |
| Rasvad g | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 |
| Süsivesikud g | 1,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 69 |
| Vitamiin D µg | 0,9 |
| Vitamiin C mg | 11,0 |
| Naatrium g | 173 |
| Kaltsium g | 29 |
| Raud mg | 1,0 |

Peasalat ja paprika ribastada, tomatid lõigata sektoriteks, värske kurk ja redis viiludeks. Munad keeta kõvaks, tükeldada sektoriteks. Kõik komponendid ühendada, segada kergelt läbi. Valada peale maitsestatud õlikaste. Enne serveerimist lasta salatil jahedas ~20–30 minutit seista, et maitse seguneks.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaineline \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 31 |
| Valgud g | 0,8 |
| Rasvad g | 1,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 |
| Süsivesikud g | 2,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 43 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 6,0 |
| Naatrium g | 8 |
| Kaltsium g | 33 |
| Raud mg | 0,3 |

SUPID

281. Hapukapsapüreesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Hapukapsas | 400 | 400 |
| Lihapuljong | 250 | 250 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Vahukoor | 350 | 350 |
| Sool, suhkur, maitseroheline | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid koorida, riivida. Hapukapsas ja riivitud porgand hautada lihapuljongis pehmeks, püreestada saumikseriga, lisada kuum vahukoor ja maitseained, viia koos keemiseni. Serveerimisel lisada supile hakitud maitserohelist. Pakkuda juurde soolaseid küpsiseid.

282. Kana-paprikasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Kanakoib | 400 | 210/170* |
| Sibul | 55 | 45 |
| Porgand | 75 | 60 |
| Peterselljuur | 13 | 10 |
| Punane paprika | 265 | 200 |
| Pikateraline riis | 25 | 25 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Küüslauk | 7 | 5 |
| Sool, suhkur, maitseroheline | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kanakoib - nimetajas puhas keedetud kanaliha mass

Kanakoivast keeta puljong. Umbes 30 minutit enne valmimist panna puljongisse maitseköögivili: porgand, sibul ja peterselljuur. Valmis puljong kurnata, kanakoib tõsta jahtuma. Puhastatud ja ribastatud ning toiduõlis läbipraetud porgand, sibul ja paprika keeta puljongis pehmeks. Eraldi keeta soolaga maitsestatud vees sömer riis, pesta, kurnata. Lisada keedetud riis supile, kuumutada koos keemiseni. Kanakoivast eemaldada kondid, liha panna tükeldatult supi sisse tagasi, kuumutada supp koos lihaga keemiseni. Viimistleda maitse. Serveerimisel puistata peale hakitud maitserohelist.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 132 |
| Valgud g | 1,5 |
| Rasvad g | 12,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 8,3 |
| Süsivesikud g | 3,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 241 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 4,4 |
| Naatrium g | 241 |
| Kaltsium g | 46 |
| Raud mg | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 52 |
| Valgud g | 4,5 |
| Rasvad g | 1,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 |
| Süsivesikud g | 4,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 182 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 7,5 |
| Naatrium g | 11 |
| Kaltsium g | 8 |
| Raud mg | 0,3 |

283. Kartulipüreesupp seente ja peekoniga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 535 | 400 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Šampinjonid | 265 | 200 |
| Suitsupeekon | 100 | 100 |
| Rõõsk koor | 200 | 200 |
| Vesi | 200 | 200 |
| Köögiviljapuljongipulber | 5 | 5 |
| Sool, suhkur, tüümian | | |
| Tooraine mass g | | 1205 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartulid pesta, koorida ja lõigada väiksemateks kuubikuteks, keeta puljongis (vesi+puljongipulber) pehmeks. Sibulad puhastada, hakkida ja praadida, lisada kartulitele. Valmis kartulid ja sibulad püreestada koos keeduleemega, valada peale kuum rõõsk koor, kuumutada koos keemiseni, viimistleda maitse. Suitsupeekon ja šampinjonid ribastada või lõigata kuubikuteks, praadida koos läbi. Serveerimisel tõsta supile peekoniga koos praetud seemed, kaunistada värsket tüümiani oksaga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 109 |
| Valgud g | 3,4 |
| Rasvad g | 6,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,0 |
| Süsivesikud g | 9,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 19 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,6 |
| Naatrium g | 105 |
| Kaltsium g | 33 |
| Raud mg | 0,6 |

284. Koorene kalasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik, tursk) | 200 | 200 |
| Porgand | 250 | 200 |
| Porrulauk | 125 | 100 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Nisujahu | 5 | 5 |
| Kalapuljong | 500 | 500 |
| Rõõsk koor | 50 | 50 |
| Munakollane | 20 | 20 |
| Till, petersell | 13 | 10 |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kalafilee lõigata kangideks. Porgandid ja porrulauk puhastada, ribastada, praadida kergelt õlis, lisada nisujahu, jätkates kuumutamist. Valada peale kalapuljong, hautada köögiviljad pehmeks. Tõsta suppi kalatükid ja hautada veel ~5–8 minutit. Munakollane segada kuuma rõõsa koorega. Kallata supisse. Kuumutada suppi pidevalt segades kuni 70°C. Viimistleda maitse. Serveerimisel puistata peale hakitud maitserohelist.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 64 |
| Valgud g | 4,8 |
| Rasvad g | 3,7 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 |
| Süsivesikud g | 2,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 311 |
| Vitamiin D µg | 1,0 |
| Vitamiin C mg | 2,2 |
| Naatrium g | 163 |
| Kaltsium g | 34 |
| Raud mg | 0,5 |

285. Kuldne kalasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee (heik) | 250 | 250 |
| Porrulauk | 55 | 40 |
| Sibul | 40 | 35 |
| Kabatšokk | 210 | 140 |
| Kartul | 200 | 150 |
| Tomat | 120 | 100 |
| Küüslauk | 6 | 5 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Kalapuljong puljongikuubikust | 400 | 400 |
| Till | 8 | 5 |
| Sool, sidrunipipar, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1135 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad koorida, puhastada. Sibul ja küüslauk hakkida, porrulauk ribastada, kartulid, kabatšokk ja tomatid lõigata kuubikuteks. Sibul, porrulauk ja küüslauk kuumutada õlis. Kalafilee lõigata kangideks. Keevasse kalapuljongisse (valmistatud puljongipulbrist) panna rasvas kuumutatud köögiviljad, kartulid ja kabatšokk ning kalafileekangid. Keeta koos ~5–7 minutit. Lõpuks lisada tomatikuubikud, keeta veel 5 minutit, viimistleda maitse. Suppi serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 59 |
| Valgud g | 5,4 |
| Rasvad g | 2,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 |
| Süsivesikud g | 4,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 30 |
| Vitamiin D µg | 1,1 |
| Vitamiin C mg | 1,7 |
| Naatrium g | 174 |
| Kaltsium g | 24 |
| Raud mg | 0,4 |

286. Kõrvitsapüreesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kõrvits | 570 | 400 |
| Porrulauk | 70 | 50 |
| Porgand | 65 | 50 |
| Toiduõli | 40 | 40 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Piim | 300 | 300 |
| Puljongipulber | 5 | 5 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1155 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Köögiviljad puhastada, tükeldada, kuumutada õlis läbi. Puljongipulbrist valmistatud leemes keeta köögiviljad pehmeks, püreestada. Jahu kuumutada võis värvi muutmata, valada peale püreestatud segu. Piim kuumutada keemiseni, segada supisse. Ajada koos keema, viimistleda maitse. Valmis suppi serveerida röstitud saiakuubikutega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 71 |
| Valgud g | 1,6 |
| Rasvad g | 5,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,8 |
| Süsivesikud g | 4,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 113 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 2,1 |
| Naatrium g | 106 |
| Kaltsium g | 51 |
| Raud mg | 0,3 |

287. Kõogiviljapüreesupp frikadellidega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 200 | 150 |
| Valge peakapsas | 90 | 70 |
| Porgand | 90 | 70 |
| Kõrvits | 145 | 100 |
| Tomat | 60 | 50 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Toorjuust | 50 | 50 |
| Frikadellid | 150 | 150 |
| Vesi | 500 | 500 |
| Sool, suhkur | | |
| Frikadellid | | |
| Veisehakkliha | 1140 | 1140 |
| Sibul | 120 | 100 |
| Vesi | 100 | 100 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Sool, pipar | | |
| Frikadellide väljatulek | | 1000 |
| Tooraine mass g | | 1210 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

288. Lillkapsapüreesupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|--------------------------------|---------|-------------|
| Lillkapsas | 770 | 400 |
| Porgand | 150 | 120 |
| Porrulauk | 55 | 40 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Toiduõli kastme valmistamiseks | 15 | 15 |
| Puljong puljongikuubikust | 300 | 300 |
| Piim | 200 | 200 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Lillkapsas puhastada, tükeldada, keeta väheses puljongis poolpehmeks. Porgandid ja sibulad tükeldada ning kuumutada õlis, lisada supile. Keeta koos kõogiviljade valmistamiseks. Püreestada. Püreestatud kõogiviljad segada ülejäänud puljongi ja valge kastmega, keeta läbi, maitsestada.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 75 |
| Valgud g | 4,6 |
| Rasvad g | 4,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,2 |
| Süsivesikud g | 4,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 116 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,9 |
| Naatrium g | 19 |
| Kaltsium g | 17 |
| Raud mg | 0,6 |

Frikadellid keeta soolaga maitsestatud vees, tõsta leemest välja. Keeduleem kurnata, panna sellesse keema puhastatud ja tükeldatud kõogiviljad. Porgandid ja sibulad kuumutada enne õlis läbi. Keedetud kõogiviljad püreestada. Lisada püreele toorjuust, segada supp ühtlaseks, kuumutada keemiseni, viimistleda maitse. Seejärel lisada suppi frikadellid, kuumutada keemiseni. Serveerida hakitud maitserohelisega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 59 |
| Valgud g | 2,1 |
| Rasvad g | 3,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 |
| Süsivesikud g | 5,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 168 |
| Vitamiin D µg | 0 |
| Vitamiin C mg | 7,9 |
| Naatrium g | 88 |
| Kaltsium g | 40 |
| Raud mg | 0,4 |

289. Seene-köögiviljasupp räimedega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Seened | 65 | 50 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Porgand | 165 | 130 |
| Juurseller | 50 | 35 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Kalapuljongipulber | 5 | 5 |
| Räimefileed | 260 | 260 |
| Külmutatud aedoad | 50 | 50 |
| Tomatipüree | 10 | 10 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Või | 10 | 10 |
| Sidrunipipar, suhkur,till | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

290. Spinatisupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Suitsupeekon | 90 | 90 |
| Vesi | 450 | 450 |
| Puljongikuubik | 10 | 10 |
| Külmutatud spinat | 190 | 190 |
| Pikateraline riis | 150 | 360* |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Neto veerus on keedetud riisi mass

Puljongikuubik lahustada kuumas vees. Suitsupeekon lõigata kuubikuteks, praadida. Riis keeta eraldi soolaga maitsestatud vees. Keevasse puljongisse panna praetud peekon, külmutatud spinat ja eraldi keedetud riis, keeta koos ~5 minutit, viimistleda maitse. Suppi serveerida koos hakitud keedetud muna ja hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-----|
| Energia kcal | 59 |
| Valgud g | 4,9 |
| Rasvad g | 3,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,9 |
| Süsivesikud g | 2,9 |
| Vitamiin A µg-ekv | 178 |
| Vitamiin D µg | 2,4 |
| Vitamiin C mg | 0,6 |
| Naatrium g | 112 |
| Kaltsium g | 28 |
| Raud mg | 0,4 |

Seened ja köögiviljad puhastada. Seened ja sibulad hakkida ning praadida. Lisada ribastatud porgandid ja juurseller, kuumutada koos läbi. Puljongipulbrist valmistada kalaleem. Selles keeta ettevalmistatud seened ja köögiviljad, kallata juurde külmutatud oad, keeta poolvalmis. Lisada räimefilee tükid, tomatipüree, keeta, maitsestada. Valmis suppi tihendada võis kuumutatud nisujahuga. Serveerida hakitud maitserohelise ja hapukoorega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------|
| Energia kcal | 91 |
| Valgud g | 2,6 |
| Rasvad g | 4,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 |
| Süsivesikud g | 10,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 124 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,1 |
| Naatrium g | 191 |
| Kaltsium g | 34 |
| Raud mg | 0,4 |

291. Suvikõrvitsa-lillkapsapüreesupp suitsujuustuga

| Tooraine | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Suvikõrvits | 375 | 250 |
| Lillkapsas | 400 | 200 |
| Sibul | 60 | 50 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Või | 20 | 20 |
| Vesi | 400 | 400 |
| Rõõsk koor | 100 | 100 |
| Suitsujuust | 100 | 100 |
| Sool, suhkur | | |
| Hakitud maitseroheline | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Suvikõrvits koorida, puhastada seemnetest, lõigata suuremateks kuubikuteks. Lillkapsas tükeldada väikesteks õisikuteks. Küüslauk ja sibul puhastada, hakkida, kuumutada võis. Keevasse soolaga maitsestatud vette valada köögiviljad, keeta valmimiseni, püreestada saumikseriga. Püreestatud segule lisada riivitud suitsujuust ja kuum rõõsk koor. Ajada kõik koos keema. Viimistleda maitse. Vajadusel võib suppi tihendada kartulitärklisega. Serveerimisel puistata supile hakitud maitserohelist. Juurde võib pakkuda sooje röstitud küüslaugusaiu.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 67 |
| Valgud g | 3,6 |
| Rasvad g | 4,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,9 |
| Süsivesikud g | 3,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 44 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 4,3 |
| Naatrium g | 83 |
| Kaltsium g | 93 |
| Raud mg | 0,3 |

INNOVAATILISE MENÜÜ TEHNOLOOGILISED KAARDID

JOOGID

292. Banaani-maasikakokteil

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Maasikad | 250 | 250 |
| Banaan | 250 | 150 |
| Keefir | 300 | 300 |
| Apelsinimahl | 300 | 300 |
| Suhkur, sidrunimahl | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Banaanid ja maasikad tükeldada. Lisada osa apelsinimahlast, püreestada saumikseriga. Püreestatud segule kallata peale keefir ja ülejäänud mahl, vahustada, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 54 |
| Valgud g | 1,5 |
| Rasvad g | 0,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,5 |
| Süsivesikud g | 9,7 |
| Vitamiin A µg-ekv | 9 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 22,0 |
| Naatrium g | 16 |
| Kaltsium g | 45 |
| Raud mg | 0,2 |

KÜPSETISED

293. Banaanikook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Banaan | 700 | 420 |
| Muna | 2 tk | 90 |
| Nisujahu | 310 | 310 |
| Või | 45 | 45 |
| Suhkur | 180 | 180 |
| Küpsetuspulber | 10 | 10 |
| Sool | 5 | 5 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Kreeka pätklid (puhastatud) | 90 | 90 |
| Muskaatpähkel | | |
| Tooraine mass g | | 1155 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 323 |
| Valgud g | 5,9 |
| Rasvad g | 10,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,3 |
| Süsivesikud g | 49,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 59 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 1,3 |
| Naatrium g | 361 |
| Kaltsium g | 142 |
| Raud mg | 2,4 |

Banaanid koorida ja tükeldada või püreestada. Või sulatada. Segada kokku banaanid ja muna, küpsetuspulber ja nisujahu, sool, jahvatatud muskaat ja kaneel. Puistata tainasse hakitud Kreeka pätklid. Lisada sulatatud või. Panna tainas küpsetusvormi, küpsetada 180°C juures ~60 minutit. Jahutada.

294. Porgandikook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 375 | 300 |
| Toiduõli | 200 | 200 |
| Muna | 2,5 tk | 110 |
| Suhkur | 230 | 230 |
| Kaneel | 5 | 5 |
| Nisujahu | 250 | 250 |
| Küpsetuspulber | 5 | 5 |
| Rosinad | 100 | 100 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1200 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 17 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Porgandid riivida. Vahustada koos õli, muna ja suhkur. Lisada vanillsuhkur, kaneel, küpsetuspulbriga segatud jahu, eelnevalt leotatud ja kuivatatud rosinad, õli ning riivitud porgand ja segada ühtlane mass. Valada tainas GN-nõudesse. Küpsetada 190°C juures ~1 tund. Küpsemise kestus sõltub vormi läbimõõdust. Koogi valmidust kontrollida puutikuga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 416 |
| Valgud g | 4,5 |
| Rasvad g | 21,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 |
| Süsivesikud g | 49,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 419 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,4 |
| Naatrium g | 83 |
| Kaltsium g | 87 |
| Raud mg | 2,2 |

295. Rabarberi-sidrunikook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Nisujahu | 240 | 240 |
| Või | 120 | 120 |
| Vesi | 50 | 50 |
| Rabarber | 740* | 550 |
| Suhkur | 100 | 100 |
| Sidrunimahl | 20 | 20 |
| Sidrunikoor | 10 | 10 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1090 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 8 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Rabarberi mass, kui kasutatakse värsket rabarberit. Külmutatud rabarberi puhul sõltub brutokogus sulatamisest.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 215 |
| Valgud g | 3,0 |
| Rasvad g | 10,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 6,5 |
| Süsivesikud g | 27,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 94 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,3 |
| Naatrium g | 79 |
| Kaltsium g | 49 |
| Raud mg | 1,4 |

Tainas: Segada jahu, näpuotsatäis soola ja või tainamasinas, lisada vesi. Asetada tainas toidukillesse ning hoida ~1 tund külmas. Panna tainas küpsetusvormi. Küpsetada koogipõhja 175°C juures ~30 minutit. Külmutatud rabarber sulatada külmkapis ja nõrutada sõelal. Nõrutatud rabarber segada suhkruga, sidrunimahla ning riivitud sidrunikoorega. Rabarberisegu suruda vormis tihedalt valmis koogipõhja peale. Küpsetada 180°C juures ~35 minutit.

296. Õunakook

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Tainas | | |
| Nisujahu | 120 | 120 |
| Või | 80 | 80 |
| Suhkur | 40 | 40 |
| Muna | 1/5 tk | 10 |
| Õunapüree | | |
| Suhkur | 220 | 220 |
| Õun | 890 | 625/500* |
| Sidrun | 25 | 10 |
| Õunad koogi peale | 360 | 250 |
| Tooraine mass g | | 1355 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 26 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kuumtöödeldud ja puhastatud õunte mass

Tainas: Toasoe või vahustada suhkruga. Vahustamise käigus lisada muna ja sõelutud jahu. Segada ühtlane tainas, vormida see palliks, asetada toidukilega kaetult 4 tunniks külmikusse. Külmas seisnud tainas rullida õhukeseks. Tõsta küpsetusvormi, suruda vastu vormi külgi. Küpsetada koogipõhja 175°C juures ~30 minutit.

Õunapüree. Enamik terveid õunu küpsetada ahjus 200°C juures ~60 minutit, jahutada. Jahtunud õuntest eraldada küpsenud viljalihaga (püree). Ülejäänud õunad pesta, koorida, eemaldada südamikud, viilutada. Küpsetatud koogipõhi katta õunapüreega, ülemiseks kihiks laduda viilutatud õunad. Valada ühtlaselt peale sidrunimahla ning puistata suhkur. Küpsetada kooki ahjus 190°C juures ~35 minutit. Küpsetusaeg sõltub küpsetuspanni suurusel.

KASTMED

297. Külma köömnepaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Maitsestatamata jogurt | 910 | 910 |
| Köömned | 90 | 90 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Segada jogurt ning röstitud köömned. Maitsestada soola ja pipraga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 244 |
| Valgud g | 1,5 |
| Rasvad g | 7,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,4 |
| Süsivesikud g | 42,8 |
| Vitamiin A µg-ekv | 67 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,4 |
| Naatrium g | 55 |
| Kaltsium g | 10 |
| Raud mg | 0,9 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 185 |
| Valgud g | 26,0 |
| Rasvad g | 7,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,2 |
| Süsivesikud g | 3,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 53 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,0 |
| Naatrium g | 290 |
| Kaltsium g | 17 |
| Raud mg | 0,9 |

ROOGADE LISANDID

298. Köögiviljad bešamellkastmega

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Kartul | 310 | 230 |
| Porgand | 390 | 230 |
| Kaalikas | 295 | 230 |
| Või | 25 | 25 |
| Nisujahu | 30 | 30 |
| Piim | 385 | 385 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kartulid, porgandid ja kaalikas tükeldada umbes 2 cm suurusteks kuubikuteks. Kartul ja köögiviljad blanšeerida paar minutit kuumas vees või veeaurus. Või sulatada, puistata hulka jahu, kuumutada värvi muutuseta (2–3 minutit). Valada peale piim, segada, ajada keema. Maitsestada soola ja pipraga. Lisada köögiviljad valmimise järjekorras, hautada nõrgal kuumusel köögiviljade valmimiseni. Kui kaste peaks liiga paksuks minema, kallata juurde veidi vett.

299. Sõmer riis

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Pikateraline riis | 350 | 350 |
| Vesi | 750 | 750 |
| Sool | | |
| Tooraine mass g | | 1100 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 9 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Variant 1. Pestud pikateraline riis keeta soolaga maitsestatud vees pehmeks.

Variant 2. Riis valmistada auružiimil kombiahjus.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 84 |
| Valgud g | 2,4 |
| Rasvad g | 3,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,0 |
| Süsivesikud g | 11,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 318 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,4 |
| Naatrium g | 38 |
| Kaltsium g | 63 |
| Raud mg | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 123 |
| Valgud g | 2,3 |
| Rasvad g | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 27,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 0 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,0 |
| Naatrium g | 2 |
| Kaltsium g | 2 |
| Raud mg | 0,4 |

MAGUSROAD

300. Maasikakaste

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Külmutatud maasikad | 500 | 500 |
| Õunamahl | 450 | 450 |
| Mesi | 50 | 50 |
| Vanillsuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 56 |
| Valgud g | 0,5 |
| Rasvad g | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 13,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 23,3 |
| Naatrium g | 3 |
| Kaltsium g | 14 |
| Raud mg | 0,4 |

Külmutatud maasikatele puistata vanillsuhkrut, valada peale väike kogus õunamahla, lasta marjadel sulada ja maitsetel seguneda. Maasika-mahlasegu ja mesi asetada blenderisse, segada ühtlaseks massiks. Lisada ülejäänud õunamahl, segada. Hoida serveerimiseni jahedas. Serveerida vanillijäätisega.

301. Põldmarjamagustoit

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Viinamarjamahl | 220 | 220 |
| Õunamahl | 350 | 350 |
| Suhkur | 75 | 75 |
| Kartulijahu | 75 | 75 |
| Munavalge | 100 | 100 |
| Külmutatud põldmarjad | 220 | 220 |
| Kaneelikoor | | |
| Tooraine mass g | | 1040 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 4 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 105 |
| Valgud g | 1,6 |
| Rasvad g | 0,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 24,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 4 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 9,1 |
| Naatrium g | 18 |
| Kaltsium g | 11 |
| Raud mg | 0,2 |

Segada kokku viinamarjamahl ja umbes pool õunamahlast ning viia keemiseni. Lisada suhkur, kaneelikoor. Kartulijahu segada ülejäänud õunamahlaga ning lisada see pidevalt segades mahlasegule. Lisada kõvaks vahuks vahustatud munavalged. Viia keemiseni. Eemaldada kaneelikoor. Lisada põldmarjad ning tõsta pott pliidilt. Vahustada kuni segu muutub kohevaks. Asetada vaht külma tarduma.

302. Seesamiseemnemaius

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Suhkur | 720 | 720 |
| Seesamiseemned, kooritud | 320 | 320 |
| Tooraine mass g | | 1040 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 4 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Pruunistada suhkur pannil või potis, lisada seesamiseemned. Valada karamell metall- või marmorpinnaile, siluda segu spaatli abil umbes 0,5 cm paksuseks. Jahutada ~15 minutit. Tardunud karamelli-seesamiseemnete segust murda sobiva suurusega tükid.

303. Virsikud kaerahelbepuruga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Virsikukonserv, vedelikuta | 750 | 750 |
| Kaerahelbed | 130 | 130 |
| Nisujahu | 80 | 80 |
| Või | 80 | 80 |
| Sidrunikoor | 5 | 5 |
| Sidrunimahl | 5 | 5 |
| Mesi | 40 | 40 |
| Mandlid | 50 | 50 |
| Suhkur | 15 | 15 |
| Vanillisuhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1155 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Virsikud lõigata sektoriteks, segada riivitud sidrunikoore, sidrunimahla, mee ja vanillisuhkruga. Asetada küpsetusvormi. Tahke või, suhkur, nisujahu, kaerahelbed ja mandlid hakkida jämedaks puruks (nagu näeb välja puistesegu kookidele). Hoida ~30 minutit külkapis. Puistada puru virsikutele. Küpsetada ahjus 180°C juures 25-30 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 494 |
| Valgud g | 8,4 |
| Rasvad g | 17,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,4 |
| Süsivesikud g | 74,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 2 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,0 |
| Naatrium g | 13 |
| Kaltsium g | 42 |
| Raud mg | 2,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 233 |
| Valgud g | 3,9 |
| Rasvad g | 10,1 |
| Küllastunud rasvhapped g | 4,8 |
| Süsivesikud g | 31,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 77 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,2 |
| Naatrium g | 54 |
| Kaltsium g | 25 |
| Raud mg | 1,6 |

304. Õuna-marjasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 385 | 270 |
| Vesi | 360 | 360 |
| Suhkur | 60 | 60 |
| Külmutatud vaarikad | 160 | 160 |
| Külmutatud mustikad | 160 | 160 |
| Kartulijahu | 20 | 20 |
| Vaniljekaun | | |
| Tooraine mass g | | 1030 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 3 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 59 |
| Valgud g | 0,3 |
| Rasvad g | 0,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 13,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 3 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,2 |
| Naatrium g | 1 |
| Kaltsium g | 8 |
| Raud mg | 0,3 |

Õunad puhastada ning lõigata seibideks. Kuumas vees lahustada suhkur, lisada vanillikaun ja õunaviilud. Ajada koos keema, kuumutada ~5 minutit. Eemaldada vanillikaun. Kallata juurde vaarikad ja mustikad. Keeta 2–3 minutit. Kartulijahu segada külma veega, valada supisse. Kuumutada koos kartulijahuga keemiseni. Jahutada.

305. Õuna-vahukoorevaht

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Õun | 1000 | 1000/800* |
| Suhkur | 50 | 50 |
| Vahukoor | 150 | 150 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kuumtöödeldud ja puhastatud õunte mass

Õunad pesta, panna tervelt ahju, küpsetada 200°C juures ~60 minutit, jahutada. Eemaldada küpsenud viljaliha koortest ja südamekest. Vahukoor vahustada suhkruga, lisada õunapüree, segada kergelt, viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 107 |
| Valgud g | 0,5 |
| Rasvad g | 5,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 3,6 |
| Süsivesikud g | 13,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 52 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,2 |
| Naatrium g | 5 |
| Kaltsium g | 16 |
| Raud mg | 0,2 |

PÕHIROAD

Kalaroad

306. Aurutatud lõhe

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Lõhe, nahaga filee | 1135 | 1135 |
| Toiduõli | 15 | 15 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1150 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 13 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Lõhefilee lõigata portsjoniteks (5 cm laiused viilud koos nahaga). Asetada õlitatud GN-nõusse, jättes kalatükkidele 1 cm vahed. Maitsestada soola ja pipraga. Küpsetada kombiahjus aurrežiimil 10–15 minutit.

307. Kalagrataän

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Kalafilee | 230 | 230 |
| Kartul | 470 | 350 |
| Piim | 300 | 300 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Muna | 0,5 tk | 20 |
| Rõõsk koor | 100 | 100 |
| Sidrunimahla | 10 | 10 |
| Till | 13 | 10 |
| Vesi | 230 | 230 |
| Kalapuljongikuubik | 5 | 5 |
| Sool, valge pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1295 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Kala. Kala asetada GN-nõusse, maitsestada soola ja pipraga ja katta fooliumiga. Küpsetada 180°C juures ~10 minutit.

Kartulipuder. Kartulid koorida ja keeta. Kuumutada piim. Püreestada kartul koos piimaga, maitsestada soola ja valge pipraga.

Kaste. Või sulatada, lisada nisujahu, kuumutada. Valada peale puljongipulbrit ja veest valmistatud kalaleem, keeta koos 2–3 minutit. Toores muna ja köögikoor segada, kallata kastmesse ning tõsta pliidiilt. Maitsestada sidrunimahla, soola, pipra ja tilliga.

Kaste valada ning kartulipüree tõsta kaladele. Küpsetada 250°C juures veel 10–15 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 182 |
| Valgud g | 20,2 |
| Rasvad g | 11,0 |
| Küllastunud rasvhapped g | 2,1 |
| Süsivesikud g | 0,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 5 |
| Vitamiin D µg | 14,3 |
| Vitamiin C mg | 0,0 |
| Naatrium g | 47 |
| Kaltsium g | 18 |
| Raud mg | 0,4 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 115 |
| Valgud g | 6,8 |
| Rasvad g | 5,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,6 |
| Süsivesikud g | 9,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 32 |
| Vitamiin D µg | 1,1 |
| Vitamiin C mg | 1,3 |
| Naatrium g | 121 |
| Kaltsium g | 69 |
| Raud mg | 0,5 |

Liharoad

Hakkliharoad

308. Hakkliha-kartulivormiroog

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Hakkliha | 240 | 240 |
| Kartul | 560 | 420 |
| Piim | 110 | 110 |
| Sibul | 80 | 65 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Nisujahu | 10 | 10 |
| Porgand | 90 | 70 |
| Tomat | 235 | 200 |
| Tomatipüree | 10 | 10 |
| Lihapuljongikuubik | 10 | 5 |
| Juust | 30 | 30 |
| Worchester-kaste | 5 | 5 |
| Sool, valge pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1175 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 15 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibul, küüslauk ja porgand hakkida. Hakkliha praadida koos sibula ja küüslauguga. Praetud hakklihale lisada nisujahu, porgand, tükeldatud tomatid ja tomatipüree, kuumutada. Valada peale puljong ja worchester-kaste. Kuumutada keemiseni, hautada 30–40 minutit. Kartulid keeta soolaga maitsestatud vees, kurnata, püreestada, lisada kuum piim, maitsestada soola ja valge pipraga. Asetada hakkliha-köögiviljasegu GN-nõusse, peale tõsta kartulipüree. Puistata üle riivitud juustuga. Küpsetada ahjus 200°C juures 20–30 minutit.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 99 |
| Valgud g | 7,2 |
| Rasvad g | 2,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 |
| Süsivesikud g | 10,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 128 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 2,3 |
| Naatrium g | 162 |
| Kaltsium g | 51 |
| Raud mg | 1,0 |

309. Hakklihakaste bolognese

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------------|---------|-------------|
| Hakkliha | 350 | 350 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 85 | 70 |
| Küüslauk | 13 | 10 |
| Lehtseller | 260 | 220 |
| Tomatikonserve | 460 | 460 |
| Nisujahu | 15 | 15 |
| Tomatipüree | 20 | 20 |
| Sool, pipar, tüümian, pune | | |
| Tooraine mass g | | 1165 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 14 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitaine \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------------|
| Energia kcal | 96 |
| Valgud g | 7,8 |
| Rasvad g | 4,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,3 |
| Süsivesikud g | 5,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 140 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 1,2 |
| Naatrium g | 140 |
| Kaltsium g | 27 |
| Raud mg | 1,2 |

Hakkliha praadida, maitsestada, lisada hakitud sibul, küüslauk ja seller, kuumutada. Lisada juurde jahu, kuumutada koos, lisada tomatipüree, keeta. Seejärel panna kastmesse purustatud tomatid, ajada uuesti keema. Maitsestada tüümiani, pune, soola ja pipraga.

Linnuliharoad

310. Karrikana

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------------------|---------|-------------|
| Broilerifilee | 325 | 325 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Tšillipipar | 5 | 5 |
| Sibul | 190 | 160 |
| Tomatikonserve | 325 | 325 |
| Maisitärklis | 10 | 10 |
| Vesi | 140 | 140 |
| Kookospiim | 295 | 295 |
| Koriandri seemned | | |
| Sool, ingver, tšillipulber, kurkum | | |
| Sinepiseemned | | |
| Tooraine mass g | | 1280 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 22 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Broilerifilee lõigata 2 cm suurusteks kuubikuteks. Fileekuubikud ja koriandri-seemned pruunistada kiirelt kuuma pannil. Sinepiseemned kuumutada õlis. Kui seemned hakkavad prõksuma, puistata peale riivitud ingver. Segada, kuumutada 2–3 minutit. Lisada hakitud sibul ja praadida, kuni sibul on kuldpruun. Maitsestada tšillipulbri ja kurkumiga. Lisada tomatikonserve. Kuumutada koos 2–3 minutit. Seejärel valada juurde maisitärklise ja vee segu ning kookospiim. Keeta kastet vaikselt, kuni see omandab rammusa koore konsistentsi. Maitsestada soolaga. Lisada kastmesse praetud broilerikuubikud ning hautada ~10 minutit.

311. Magushapu kana

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Broilerifilee | 420 | 420 |
| Sojakaste | 30 | 30 |
| Paprika | 480 | 360 |
| Sibul | 70 | 60 |
| Nisujahu | 35 | 35 |
| Toiduõli | 30 | 30 |
| Magushapu kaste | 80 | 80 |
| Ananassikonserve | 250 | 250 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1265 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 21 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Broilerifilee ribastada ja marineerida sojakastmes umbes 30 minutit. Sibulad hakkida, paprika lõigata ribadeks. Võtta broileriribad marinaadist, paneerida jahus, praadida toiduõlis kuldpruuniks. Lisada sibul, paprika ja tükeldatud ananassid, kuumutada. Valada peale magushapu kaste, hautada koos ~15 minutit. Maitsestada soola ja pipraga.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|------------|
| Energia kcal | 144 |
| Valgud g | 8,3 |
| Rasvad g | 9,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 5,7 |
| Süsivesikud, g | 5,1 |
| Vitamiin A µg-ekv | 37 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 0,6 |
| Naatrium g | 98 |
| Kaltsium g | 48 |
| Raud mg | 0,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|---------------------------------|-------------|
| Energia kcal | 140 |
| Valgud g | 10,2 |
| Rasvad g | 5,8 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,0 |
| Süsivesikud g | 11,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 249 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 26,9 |
| Naatrium g | 264 |
| Kaltsium g | 19 |
| Raud mg | 0,9 |

312. Teriyaki kanavardad

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Broilerifilee | 1200 | 1200 |
| Teriyaki kaste | 150 | 100* |
| Tooraine mass g | | 1300 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 23 |
| Väljatulek g | | 1000 |

* Kastme kogus, mis imbib kanatükkidesse ja jääb kanatükkide ümber

Broilerifilee lõigata jämedateks ribadeks, marineerida teriyaki kastmes vähemalt 4 tundi. Lükida soovitud kogus broilerifilee tükke puust vardasse. Grillida ahjus 220°C juures ~10 minutit.

Muud liharoad

313. Hautatud veiseliha

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-----------------------------|---------|-------------|
| Veiseliha abatükk | 400 | 400 |
| Toiduõli | 35 | 35 |
| Sibul | 35 | 30 |
| Juurseller | 25 | 15 |
| Porgand | 125 | 100 |
| Šampinjoniid, värsked | 158 | 120 |
| Vesi | 300 | 300 |
| Nisujahu | 20 | 20 |
| Tomatipüree | 5 | 5 |
| Küüslauk | 7 | 5 |
| Palsamiädikas | 10 | 10 |
| Worcester-kaste | 5 | 5 |
| Tomatikonserve | 150 | 150 |
| Sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1195 |
| Kadu kuumtöötlusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibul, seller, porgand ja küüslauk lõigata kuubikuteks. Seened hakkida. Kui kasutada konservšampinjone, siis need kurnata ja vajadusel tükeldada. Veiseliha lõigata suuremateks kuubikuteks. Peenestatud sibulad, seller, porgandid ja seened praadida toiduõlis. Veiseliha pruunistada, maitsestada soola ja pipraga, kallata juurde praetud köögiviljad ning hautada koos ~10 minutit. Lisada jahu, kuumutada. Lisada tomatipüree, küüslauk, palsamiädikas, worcester-kaste ja vesi ning purustatud tomatid. Segada. Asetada liha koos köögiviljadega GN-nõusse ning hautada ahjus 170°C juures ~2,5 tundi.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 91 |
| Valgud g | 5,2 |
| Rasvad g | 3,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,6 |
| Süsivesikud g | 9,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 24 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 1,9 |
| Naatrium g | 52 |
| Kaltsium g | 199 |
| Raud mg | 1,5 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 111 |
| Valgud g | 8,8 |
| Rasvad g | 6,5 |
| Küllastunud rasvhapped g | 1,5 |
| Süsivesikud g | 4,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 143 |
| Vitamiin D µg | 0,2 |
| Vitamiin C mg | 0,4 |
| Naatrium g | 93 |
| Kaltsium g | 14 |
| Raud mg | 1,0 |

SALATID

314. Boršisalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Peet | 440 | 350 |
| Porgand | 350 | 280 |
| Valge peakapsas | 350 | 280 |
| Sibul | 45 | 35 |
| Toiduõli | 10 | 10 |
| Küüslauk | 20 | 15 |
| Äädikas | 5 | 5 |
| Vesi | 220 | 220 |
| Loorber, sool, pipar | | |
| Tooraine mass g | | 1195 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 16 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibul ja küüslauk hakkida. Porgand ja peet riivida. Kapsas lõigata peenteks ribadeks. Sibul, küüslauk ja porgand praadida õlis, lisada peet, kapsas, vesi ja loorber. Hautada, kuni vesi on aurustunud ja köögiviljad on *al dente* (krõmpsud). Maitsestada soola, pipra ning äädikaga. Jahutada.

315. Hapukapsasalat õliga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------|---------|-------------|
| Hapukapsas, kvaliteetne | 925 | 740 |
| Porgand | 170 | 135 |
| Sibul | 77 | 65 |
| Suhkur | 35 | 35 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Hapukapsas hakkida vajadusel peenemaks. Porgandid riivida, sibulad hakkida. Segada omavahel hapukapsas, porgand, sibul, lisada suhkur ja õli. Enne serveerimist hoida salatit vähemalt 2 tundi jahedas.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 47 |
| Valgud g | 1,2 |
| Rasvad g | 1,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 7,5 |
| Vitamiin A µg-ekv | 368 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 4,2 |
| Naatrium g | 21 |
| Kaltsium g | 26 |
| Raud mg | 0,6 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 59 |
| Valgud g | 1,3 |
| Rasvad g | 2,6 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,2 |
| Süsivesikud g | 7,4 |
| Vitamiin A µg-ekv | 178 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 11,9 |
| Naatrium g | 240 |
| Kaltsium g | 37 |
| Raud mg | 0,9 |

316. Oasalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|-------------|-------------|
| Valged konservoad | 560 | 560 |
| Kidney oad, konserv | 200 | 200 |
| Kikerhernes, konserv | 200 | 200 |
| Veiniäädikas | 5 | 5 |
| Küüslauk | 10 | 10 |
| Toiduõli | 25 | 25 |
| Sool, suhkur | | |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | 1000 | 1000 |

Küüslauk puhastada, suruda läbi küüslaugupressi, segada veiniäädika ning õliga, maitsestada suhkruga ja soolaga. Segada oad ja kikerhernes (mõlemad kurnatud ja vajadusel loputatud) valmistatud seguga. NB! Mitte kasutada konservi "valged oad tomatikastmes".

317. Peedi ja marineeritud kurgisalat

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Marineeritud peet | 1090 | 600 |
| Marineeritud kurk | 720 | 400 |
| Tooraine mass g | | 1000 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Peet ja kurk hakkida 2 cm suurusteks kuubikuteks. Segada.

318. Porgandi-rosinasalat mahlaga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|------------------------|---------|-------------|
| Porgand | 1000 | 800 |
| Rosinad | 135 | 135 |
| Apelsinimahl | 70 | 70 |
| Tooraine mass g | | 1005 |
| Kadu kuumtöötusel % | | - |
| Väljatulek g | | 1000 |

Rosinad pesta ning panna apelsinimahla paariks tunniks likku. Porgandid riivida. Riivitud porgand segada mahlas leotatud rosinatega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 116 |
| Valgud g | 4,8 |
| Rasvad g | 3,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,3 |
| Süsivesikud g | 16,2 |
| Vitamiin A µg-ekv | 18 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 3,1 |
| Naatrium g | 364 |
| Kaltsium g | 28 |
| Raud mg | 1,2 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 38 |
| Valgud g | 1,3 |
| Rasvad g | 0,2 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,0 |
| Süsivesikud g | 7,6 |
| Vitamiin A µg-ekv | 12 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 2,1 |
| Naatrium g | 388 |
| Kaltsium g | 14 |
| Raud mg | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 75 |
| Valgud g | 1,3 |
| Rasvad g | 0,4 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,1 |
| Süsivesikud g | 16,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 1040 |
| Vitamiin D µg | 0,0 |
| Vitamiin C mg | 4,9 |
| Naatrium g | 16 |
| Kaltsium g | 31 |
| Raud mg | 0,7 |

SUPID

319. Hakklihasupp

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|-------------------------------------|---------|-------------|
| Hakkliha | 135 | 135 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sibul | 110 | 90 |
| Küüslauk | 6 | 5 |
| Kartul | 220 | 165 |
| Tomatipüree | 15 | 15 |
| Külmutatud hernes-mais-paprika | 135 | 135 |
| Paprikapulber | 5 | 5 |
| Vesi | 550 | 550 |
| Lihapuljongikuubik | 10 | 10 |
| Sool, pipar, loorber, paprikapulber | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Sibul ja küüslauk hakkida. Kartul, lõigata 1 cm kuubikuteks. Hakkliha praadida, maitsestada ning tõsta kõrvale. Eraldi praadida sibul ja küüslauk, lisada paprikapulber, kartul ning kuumutada nõrgal kuumusel ~10 minutit. Valada peale hakkliha ja tomatipüree. Kallata segu supipotti ja lisada puljong. Kõige lõpuks kallata supisse külmutatud köögiviljad. Keeta suppi 10–15 minutit. Maitsestada soola, pipra, loorberi ja vajadusel paprikapulbriga.

320. Hernesupp suitsuribiga

| Toorained | Bruto g | Neto g |
|----------------------------------|---------|-------------|
| Herned, kuivatatud | 200 | 200 |
| Suitsuribi | 150 | 150 |
| Vesi | 600 | 600 |
| Porgand | 150 | 120 |
| Sibul | 50 | 40 |
| Toiduõli | 20 | 20 |
| Sool, tüümian (kuivatatud), nelk | | |
| Tooraine mass g | | 1130 |
| Kadu kuumtöötusel % | | 12 |
| Väljatulek g | | 1000 |

Leotada herneid vees 6–12 tundi. Sibulad hakkida, porgandid riivida. Pundunud herned panna koos leovee ja suitsuribiga keema, eemaldada vaht. Keeta suppi ~60 minutit. Võta liha supist välja. Lisada tükeldatud ja õlis kuumutatud sibul ja porgand. Keeta suppi veel ~30 minutit. Maitsestada soola, jahvatatud nelgi ja tüümianiga. Eemaldada liha kontidelt, tükeldada ning panna supi sisse tagasi. Ajada supp uuesti keema.

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|-----|
| Energia kcal | 72 |
| Valgud g | 3,8 |
| Rasvad g | 3,3 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,6 |
| Süsivesikud g | 6,3 |
| Vitamiin A µg-ekv | 24 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 4,3 |
| Naatrium g | 202 |
| Kaltsium g | 9 |
| Raud mg | 0,7 |

Roa energia- ja toitainesisaldus

| Toitainet \ kogus g | 100 |
|--------------------------|------|
| Energia kcal | 119 |
| Valgud g | 7,5 |
| Rasvad g | 3,9 |
| Küllastunud rasvhapped g | 0,7 |
| Süsivesikud g | 13,0 |
| Vitamiin A µg-ekv | 201 |
| Vitamiin D µg | 0,1 |
| Vitamiin C mg | 0,2 |
| Naatrium g | 11 |
| Kaltsium g | 18 |
| Raud mg | 1,4 |

RETSEPTIDE LOEND

| | lk | | lk |
|--|-----|--|-----|
| JOOGID | | | |
| Banaani-maasikakokteil (292) | 141 | Hautatud peedid õuntega (221) | 107 |
| Kakao (1) | 16 | Hautatud porgandid (22) | 24 |
| Piima-virsikumahlakokteil (2) | 16 | Jõhvika-apelsinipüree (23) | 24 |
| Porgandi-apelsini piimakokteil (211) | 102 | Kartuli-kaalikabüree (24) | 24 |
| Põngerjate jõujook (3) | 17 | Kartuli-porgandipüree (25) | 25 |
| Soe mahlajook (4) | 17 | Kartulipüree (26) | 25 |
| Tee (5) | 17 | Keedetud brokoli (27) | 25 |
| Viljakohv piimaga (6) | 18 | Keedetud kartul (28) | 26 |
| Õunajäätée (212) | 102 | Keedetud makaronid (29) | 26 |
| KÜPSETISED | | | |
| Banaanikook (293) | 141 | Köögiviljad bešamellkastmega (298) | 144 |
| Hapupiimane Merineitsi (kook hapupiimast, kohupiimast ja toorjuustust) (213) | 103 | Porgand-hernes piimakastmes (30) | 26 |
| Kaerahelbe-porgandikook (7) | 18 | Praetud sibulad (31) | 27 |
| Kamarull ploomikeedise ja hapukoorega (215) | 104 | Rõstitud saiakuubikud (32) | 27 |
| Kaneelirull (214) | 103 | Sõmer riis (33) | 27 |
| Kodused õunasaiad (216) | 104 | Sõmer riis (299) | 144 |
| Kohupiima-toorjuustu-mustikakook (217) | 105 | MAGUSROAD | |
| Leivakarask nisukliidega (218) | 105 | Aprikoosikreem linaseemnetega (34) | 28 |
| Odrajahukarask (8) | 19 | Aprikoosivaht (35) | 28 |
| Porgandi-õunakook (219) | 106 | Banaanijogurt (36) | 28 |
| Porgandikook (294) | 142 | Halvaa-rosinaruut (37) | 29 |
| Põngerjate porgandikeeks (9) | 19 | Jogurti-maasikatarretis (38) | 29 |
| Pärmitainast õunapirukas (220) | 106 | Jogurti-puuvilja-küpsisetarretis (39) | 29 |
| Rabarberi-sidrunikook (295) | 142 | Jõhvika-rosinakissell (40) | 30 |
| Rosinakukkel (10) | 20 | Kama-keefiritarretis marjadega (222) | 107 |
| Soojad juustusaiad (11) | 20 | Kama-mannavaht (41) | 30 |
| Õunakook (296) | 143 | Kohupiima-banaanivaht (223) | 108 |
| KASTMED | | | |
| Hapukoore-tomatikaste (12) | 20 | Kohupiima-küpsisetort (42) | 30 |
| Hapukoorekaste (13) | 21 | Kohupiima-riivleivamagustoit kirsimoosiga (224) | 108 |
| Kodujuustu-heeringakaste (14) | 21 | Kohupiima-riivleivavorm (43) | 31 |
| Külm kaste (15) | 21 | Kohupiimavorm (44) | 31 |
| Külm köömnekaste (297) | 143 | Kõrvitsa-kohupiimapannkoogid (45) | 31 |
| Piimakaste (16) | 22 | Kõrvitsapannkoogid (46) | 32 |
| Poolakaste (17) | 22 | Küpsetatud pirnid meega (225) | 108 |
| Porrulaugu-kalakaste (18) | 22 | Küpsetatud õunad (47) | 32 |
| Tomatikaste pastale (19) | 23 | Leivasupp (48) | 32 |
| Õlikaste salatile (20) | 23 | Leivavaht (49) | 33 |
| ROOGADE LISANDID | | | |
| Ahjukartulid (21) | 23 | Leivavormiroog (50) | 33 |
| | | Leiva-õunavorm (51) | 33 |
| | | Lumemaasikas (peedi-õunatarretis vahukoorega) (52) | 34 |
| | | Maasikakaste (300) | 145 |
| | | Magus kohupiimavaht (53) | 34 |
| | | Magus riisipuder (226) | 109 |
| | | Magus supp kuivatatud puuviljadest (54) | 34 |
| | | Mahlakissell õunamahlast (55) | 35 |
| | | Mahlatarretis (56) | 35 |

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| | lk | | lk |
| Mannapuder šokolaadiga (227) | 109 | Hautatud räimed porgandiga (80) | 45 |
| Mannavaht õunamahlast (57) | 35 | Kalagrataän (307) | 148 |
| Mustikasupp (58) | 36 | Kala-kartulivormiroog (81) | 45 |
| Pannkoogid kohupiimaga (59) | 36 | Kala-köögivilja pajaroog (82) | 46 |
| Porgandikissell (228) | 110 | Kala-köögiviljavormiroog (83) | 46 |
| Porgandikompvekid (229) | 110 | Kala-riisivorm (84) | 47 |
| Porgandimarmelaad (230) | 111 | Köögivilja-kala ahjuroog (85) | 47 |
| Porgandi-pähklikreem (231) | 111 | Lõhe-riisivorm (86) | 48 |
| Praetud kaerahelbed (60) | 36 | Praetud kala (87) | 48 |
| Puuviljasalat (232) | 111 | Päkapikkude praad (küpsetatud kala koorekastmes) (88) | 49 |
| Puuviljatarretis (61) | 37 | Räimevormiroog (240) | 115 |
| Põldmarjamagustoit (301) | 145 | | |
| Põngerjate puuviljaahvatlus (puuviljad riivleiva, kohupiima ja vahukoorega) (233) | 112 | Liharoad | |
| Päikese vormiroog (kõrvitsa-sidrunitvorm) (62) | 37 | Hakkliharoad | |
| Rabarberisupp (63) | 37 | Hakk-kotlet (89) | 49 |
| Riisi-virsikumagustoit (234) | 112 | Hakkliha ubadega (241) | 116 |
| Riisipuding (64) | 38 | Hakkliha-kartulivormiroog (308) | 149 |
| Rukkileivapannkoogid (235) | 113 | Hakklihaga täidetud paprikad (242) | 116 |
| Saia-kohupiimavorm kaerahelvestega (236) | 113 | Hakklihahautis köögiviljadega (243) | 117 |
| Saia-kohupiima-õunavorm (65) | 38 | Hakklihakaste bolognese (309) | 149 |
| Saiavorm (66) | 39 | Hakklihakaste köögiviljadega (244) | 117 |
| Seesamiseemnemaius (302) | 146 | Hakklihalasanje (90) | 50 |
| Suured pannkoogid (67) | 39 | Hakklihapall õuntega (245) | 118 |
| Vahustatud vahukoor (68) | 39 | Kapsarullid veisehakklihaga (91) | 50 |
| Virsikud kaerahelbepuruga (303) | 146 | Kartuli-hakklihavorm (keedetud kartulist) (246) | 118 |
| Õnnelikud ahjuõunad kamajäätisega (237) | 114 | Kartuli-hakklihavorm (toorest kartulist) (92) | 51 |
| Õuna-marjasupp (304) | 147 | Lindströmi hakklihapallid (93) | 51 |
| Õuna-nuudlimaius (69) | 40 | Makaroni-hakkliha-köögiviljavorm (95) | 52 |
| Õunapannkoogid (70) | 40 | Makaroni-hakkliharoog tomati ja ananassiga (96) | 53 |
| Õuna-porgandikissell (71) | 41 | Makaroni-hakklihavormiroog (97) | 53 |
| Õunasupp (72) | 41 | Makaronid hakklihaga (94) | 52 |
| Õuna-vahukoorevaht (305) | 147 | Pikkpoiss (98) | 54 |
| Õunavorm (73) | 42 | Praetud hakklihapallid (99) | 54 |
| | | Seene-hakklihapallid (100) | 55 |
| MUNAROAD | | Täidetud pikkpoiss (247) | 119 |
| Munakaste (74) | 42 | Värske kapsa-hakklihahautis (101) | 55 |
| Munapuder peekoni ja porruga (75) | 43 | | |
| Naturaalne omlett (76) | 43 | Linnuliharoad | |
| Omlett porgandiga (77) | 43 | Hautatud kana hapukoorekastmes (102) | 56 |
| | | Hautatud kanafilee seente ja porgandiga (248) | 119 |
| PÕHIROAD | | Juustukastmega üleküpsetatud broilerifilee (249) | 120 |
| Kalaroad | | Kalkuniliha köögiviljadega (250) | 120 |
| Ahjuroog kalast (238) | 114 | Kalkuniliha magus-hapus kastmes (251) | 121 |
| Ahjus küpsetatud kala (78) | 44 | Kana-kõrvitsarisoto (105) | 57 |
| Ahjus küpsetatud lõhe seesamiseemnetega (79) | 44 | Kana-köögiviljarisoto (106) | 58 |
| Aurutatud lõhe (306) | 148 | Kana-riisivorm porgandiga (252) | 121 |
| Forell koorekastmes (239) | 115 | Kanakaste (103) | 56 |
| | | Kanakaste porgandi ja ubadega (104) | 57 |

| | |
|------------------------------------|-----|
| | lk |
| Kanataskud köögiviljadega (253) | 122 |
| Karrikana (310) | 150 |
| Köögiviljadega hautatud kana (107) | 58 |
| Küpsetatud kana (108) | 59 |
| Magushapu kana (311) | 150 |
| Porgandi-kanahautis (109) | 59 |
| Teriyaki kanavardad (312) | 151 |

Muud liharoad

| | |
|---|-----|
| Böfstrooganov (110) | 60 |
| Guljašš (111) | 60 |
| Hautatud sealiha köögiviljadega (112) | 61 |
| Hautatud veiseliha (313) | 151 |
| Keedetud veiseliha kaalikate ja kartulitega (113) | 61 |
| Kurzeme strooganov (114) | 62 |
| Mulgipuder lihaga (254) | 122 |
| Pilaff sealihast (115) | 62 |
| Porgandi-sealihaguljašš (255) | 123 |
| Porgandi-singivormiroog (256) | 123 |
| Porgandiwrap (257) | 124 |
| Seapraad (116) | 63 |
| Spagetid suitsupeekoni ja munaga (258) | 124 |
| Värske kapsa-õuna-sealihahautis (117) | 63 |

Road subproduktidest

| | |
|-------------------------------|----|
| Maksa-kartulipannkoogid (118) | 63 |
| Maksastrooganov (119) | 64 |

Lihata põhiroad

| | |
|---|-----|
| Ahjukartulid juustuga (259) | 125 |
| Hautatud köögiviljad (120) | 64 |
| Kapsarullid seentega (121) | 65 |
| Kapsavormiroog (260) | 125 |
| Kartuli-brokolivormiroog (261) | 126 |
| Kartuli-hapukoorevorm (122) | 65 |
| Kartuli-kohupiimakotletid (123) | 66 |
| Kohupiimaklimbid (124) | 66 |
| Köögiviljaraguu (125) | 67 |
| Köögiviljavormiroog (126) | 67 |
| Külmutatud köögiviljad muna ja juustuga (262) | 126 |
| Makaronid köögiviljakastmega (127) | 68 |
| Mulgipuder lihata (128) | 68 |
| Pasta-lillkapsavorm (129) | 69 |
| Peedikotletid (130) | 69 |
| Porgandi-kohupiimavorm (131) | 70 |
| Porgandi-makaronivorm (132) | 70 |
| Porgandi-riisivormiroog (263) | 127 |
| Porgandipannkoogid (133) | 71 |

| | |
|---------------------------------|-----|
| | lk |
| Porgandisuflee (264) | 127 |
| Seenehautis (134) | 71 |
| Tomati-makaronivorm (135) | 72 |
| Üleküpsetatud suvikõrvits (136) | 72 |

PASTEEDID JA VÕIDED

| | |
|---------------------------|-----|
| Heeringavõie (137) | 73 |
| Juustu-kalavõie (138) | 73 |
| Juustuvõie (139) | 73 |
| Porgandi-juustuvõie (140) | 74 |
| Roheline võie (141) | 74 |
| Singipasteet (265) | 128 |
| Singivõie (142) | 74 |

PUDRUD

| | |
|---|-----|
| Hirsi-kõrvitsapuder (143) | 75 |
| Hirsipuder (144) | 75 |
| Kaerahelbe-marjapuder (145) | 75 |
| Kaerahelbe-õunapuder (146) | 76 |
| Kaerahelbepuder (147) | 76 |
| Kõrvitsapuder (148) | 76 |
| Maisimannapuder (149) | 77 |
| Mannapuder kõrvitsaga (150) | 77 |
| Mannapuder porgandiga (151) | 77 |
| Neljaviiljahelbepuder (152) | 78 |
| Neljaviiljapuder õuntega (153) | 78 |
| Nisuhelbe-ploomipuder (154) | 78 |
| Nisuhelbepuder (155) | 79 |
| Odrajahupuder (156) | 79 |
| Riisihelbe-kõrvitsapuder õunte ja marjadega (157) | 79 |
| Riisipuder (158) | 80 |
| Riisipuder kuivatatud puuviljadega (159) | 80 |
| Riisipuder rosinatega (266) | 128 |
| Rukkihelbepuder (160) | 80 |
| Sõmer tatrapuder (161) | 81 |
| Tatrahelbepuder (162) | 81 |
| Vedel mannapuder (163) | 81 |

SALATID

| | |
|---|-----|
| Apelsini-kodujuustusalat (164) | 82 |
| Boršisalat (314) | 152 |
| Hapukapsasalat õliga (315) | 152 |
| Hiina kapsa-maisi-paprikasalat õlikastmega (165) | 82 |
| Juustu-kapsasalat maitsestatamata jogurtiga (267) | 129 |
| Jääsalat pohlade ja õlikastmega (268) | 129 |
| Kaalika-ananassisalat (166) | 82 |
| Kaalika-rosinasalat mahlaga (167) | 83 |
| Kapsa-ananassisalat õlikastmega (269) | 130 |
| Kapsa-peedi-õunasalat õlikastmega (168) | 83 |

| | lk | | lk |
|---|-----|--|-----|
| Kapsa-porgandi-õunasalat mahlaga (169) | 83 | Kartuli-klimbisupp (196) | 94 |
| Kapsa-porgandi-õunasalat õlikastmega (170) | 84 | Kartuli-makaronisupp (197) | 94 |
| Kapsa-puuviljasalat maitsestatamata jogurtiga (171) | 84 | Kartuli-porgandipüreesupp (198) | 95 |
| Kapsa-õunasalat mahlaga (172) | 84 | Kartulipüreesupp seente ja peekoniga (283) | 136 |
| Kapsa-õunasalat õlikastmega (173) | 85 | Kodune seljanka (199) | 95 |
| Kõrvitsa-astelpajusalat meega (174) | 85 | Koorene kalasupp (284) | 136 |
| Kõrvitsa-puuviljasalat päevalilleseemnete ja meega (271) | 130 | Kuldne kalasupp (285) | 137 |
| Kõrvitsa-pähklisalat meega (270) | 130 | Kõrvitsapüreesupp (286) | 137 |
| Kõrvitsa-õuna-rosinasalat mahlaga (272) | 131 | Köögiviljapüreesupp (200) | 96 |
| Kõrvitsa-õunasalat meega (175) | 85 | Köögiviljapüreesupp frikadellidega (287) | 138 |
| Oasalat (316) | 153 | Köögiviljasupp (201) | 96 |
| Paprika-Hiina kapsa salat õlikastmega (176) | 86 | Külasupp (202) | 97 |
| Paprika-tomatisalat õlikastmega (177) | 86 | Lillkapsapüreesupp (288) | 138 |
| Peedi ja marineeritud kurgi salat (317) | 153 | Pasta-kalasupp (203) | 97 |
| Peedi-õunasalat õlikastmega (273) | 131 | Peedisupp (204) | 98 |
| Porgandi-apelsinisalat seemnetega (178) | 86 | Piima-klimbisupp (205) | 98 |
| Porgandi-apelsinisalat õlikastmega (179) | 87 | Piima-köögiviljasupp (206) | 99 |
| Porgandi-kaalikasalat õlikastmega (180) | 87 | Piima-makaronisupp (207) | 99 |
| Porgandi-pirni-paprikasalat mahlaga (274) | 131 | Piima-mannasupp (208) | 100 |
| Porgandi-rohelise sibula salat õliga (275) | 132 | Piima-riisisupp (209) | 100 |
| Porgandi-rosinasalat mahlaga (318) | 153 | Rassolnik (210) | 101 |
| Porgandi-õunasalat mahlaga (182) | 88 | Seene-köögiviljasupp räimedega (289) | 139 |
| Porgandi-õunasalat õlikastmega (183) | 88 | Spinatisupp (290) | 139 |
| Porgandisalat mahlaga (181) | 87 | Suvikõrvitsa-lillkapsapüreesupp suitsujuustuga (291) | 140 |
| Põngerjate lemmiksalat (Hiina kapsas, porgand, mandariin, maisikonserv, õlikaste) (276) | 132 | | |
| Päikesesalat (184) | 88 | | |
| Sügisosalat (277) | 133 | | |
| Tervisesalat hapukoorega (278) | 133 | | |
| Tomati-sibulasalat õlikastmega (185) | 89 | | |
| Väike salat suurest kalast (tuunikala-köögiviljasalat õliga) (279) | 134 | | |
| Värske kurgi salat hapukoorega (280) | 134 | | |
| Värske kurgi salat õlikastmega (186) | 89 | | |
| Värviline pastasalat (187) | 89 | | |

SUPID

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Borš värske kapsa ja kartuliga (188) | 90 |
| Hakklihakiirsupp (189) | 90 |
| Hakklihasupp (319) | 154 |
| Hapukapsapüreesupp (281) | 135 |
| Hapukapsasupp sealihaga (190) | 91 |
| Hernesupp (191) | 91 |
| Hernesupp suitsuribiga (320) | 154 |
| Kalafrikadellisupp (192) | 92 |
| Kalaseljanka kartuliga (193) | 92 |
| Kana-nuudlisupp (194) | 93 |
| Kana-paprikasupp (282) | 135 |
| Kartuli-frikadellisupp (195) | 93 |

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Aarma, D., Pärimets, P. Porganditoidud. EPPK ja Põllumajandusministeerium. Tallinn: Trükikoda OÜ B2, 2007.
2. Brå mat i skolan. Rad för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Livsmedelsverket. (2007). Uppsala.
3. Birch, L.L. Effects of Peer Models' Food Choices and Eating Behaviors on Preschoolers' Food Preferences. – Child Development 1980, vol. 51, issue 2, p 489-496.
4. Eesti toitumis- ja toidusoovitused. – Tervise Arengu Instituut, Eesti Toitumisteaduse Selts. Tallinn, 2006.
5. Eesti Vabariigi sotsiaalministri määrus nr 8 15. jaanuarist 2008. a. Tervisekaitseenõuded toitlustamisele koolieelses lasteasutuses ja koolis.
6. Feeding and nutrition of infant and young children. Guidelines for the WHO European Region, with emphasis on the former Soviet countries. WHO Regional Publications, European series; No 87, WHO, Copenhagen, 2000.
7. Hapukapsapüreesupp. Võetud 01.05.2008: http://www.nadka.pri.ee/portaal/index.php?option=com_garyscookbook&Itemid=57&func=rpdf&id=1004
8. James Chin, MD, MPH, Editor, Control of Communicable Diseases Manual, 17th Edition, 2000, An official report of the American Public Health Association, S. 70-75
9. Järviste, A., Maser, M., Pitsi, T. Tervislik toit lastele. Jõgeva: Jõgeva Maavalitsus, 2007.
10. Kalender. Völupaja retseptiraamat 2006. – Tartu Ettevõtlike Daamide Assotsiatsioon. Tartu: Trükikoda Triip, 2006.
11. Koolitoit. – TTÜ Toiduainete Instituut. Tallinn: Trükikoda Quick Print, 1997.
12. Laste ja noorte toidusoovitused 3-ndast eluaastast kuni 18-aastani. TAI, ETTS. Tallinn, 2008.
13. Laste toit. Esimene raamat. – TTÜ Toiduainete Instituut. Tallinn: Trükikoda Quick Print, 1999.
14. Laste toit. Teine raamat. – TTÜ Toiduainete Instituut. Tallinn: Trükikoda Quick Print, 1999.
15. Kamarull ploomikeedise ja hapukoorega. – Oma maitse 2006, nr 6.
16. Nutritional guidance for early years. Food choices for children aged 1-5 years in early education and childcare settings. A consultation document. Scottish Executive. Astron, 2005.
17. Rekkor, S. Hautamisretsepte. Trükis on valminud arengukava Eesti toit projekti „Oma pott“ raames, 2007.
18. Stanner, S. Facts behind the headlines. Improving nursery menus without parent protests. – Nutrition Bulletin 2004, vol. 29, issue 1, p 6-7.
19. Varava, L., Pitsi, T., Oja, L. Tervis ja terviseteadlikkus läbi toitumis- ja liikumismängude. Tallinn: OÜ Puffet Invest, 2007.