

Menüüd ja retseptid lastele

JUHENDMATERJAL TOITLUSTAJATELE

TEINE OSA. RETSEPTID



TERVISE ARENGU INSTITUUT
TALLINNA TEHNIKAÜLIKOOLI TOIDUAINETE INSTITUUT

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 külm- 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 varustatusest 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 kalapulkaele 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 söögiäädikas.

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.

Külmütötluskadu (K_1) väljendatakse protsentides brutokaalust

$$B - K_1 = N$$

kus

B – brutokaal = 100%

K_1 – külmütötluskadu

N – netokaal = 100% – %_{külm}

%_{külm} – külmütötluskadu protsentides, mis leitakse vastavast tabelist.

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

Analoogiline seos valitseb ka netokaalu ja valmistootte kaalu vahel.

Kuumtötluskadu (K_2) väljendatakse protsentides netokaalust

$$N - K_2 = V$$

kus

N – netokaal = 100%

K_2 – kuumtötluskadu

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

%_{kuum} – 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- töötusel %	Netokaal (g)	Kadu kuum- töötusel %	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					
värsked, kasvuhoonest	102	2	100		100
värsked, 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 kasvualal 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 maitse 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 peenestatult 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:

vürtsipipar (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 šokolaadijoogid
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 maitseainesegude 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötlusel %		-
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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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 määratud 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

Toitaine \ 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
Glasiur		
Šokolaad	150	150
Piim	50	50
Tooraine mass g		1160
Kadu kuumtöötusel %		14
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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 glasiur 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
Tilli	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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 hernes	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 hernes 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

Toitaineline \ 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

Toitaineline \ 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

Toitaineline \ 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 vooderdatud 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 riivsaiaiga 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

Toitainet \ 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. Maitsestada soola ja suhkruga. Praadida väikesed lusikapannkoogid. Serveerida soojalt koos keedise 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

Toitainet \ 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, röstita 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

Toitainet \ 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. Leivavaht

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, röstida 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 röstida 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
Apelsinimahla	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 vooderdamiseks)	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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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

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

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 valmimisega. Serveerida keedetud kartulite ja toorsalatiga.

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

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

* 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. Küpsetada veel, kuni juust on sulanud. Serveerida kuumalt koos sobiva kastme ja toorsalatiga.

82. Kala-köögiviljapajaroo

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

Toitainet \ 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 portsjontükkeks, 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, sidrunimahl, sidrunipipar		
Tooraine mass g		1285
Kadu kuumtöötusel %		22
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainet \ 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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		28
Väljatulek g		1000

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

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötlusel %		19
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainine \ 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 kuumtöötlusel %		22
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainine \ 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-riisitäidis, 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 kuumtöötusel %		19
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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 kuumtöötusel %		20
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötusel %		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 kuumtöötusel %		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 kanafileelega õlis läbi. Lisada hautamisvedelik ja riis, hautada. Poolvalmis roale kallata külmutatud köögiviljad ning jätkata hautamist roa valmiseni. Viimistleda maitse.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 valmiseni. Viimistleda maitse. Serveerida toorsalatiga.

108. Kūpsetatud 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, kūpsetada 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 tükeldatud 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.

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

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.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

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 kuumtöötusel %		10
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaineline \ 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 kuumtöötusel %		5
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaineline \ 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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, suhkru 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 riivsaiais, 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
Hapukoor	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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

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.

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

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 kuumtöötlusel %	-	
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 kuumtöötlusel %	-	
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 kuumtöötlusel %	-	
Väljatulek g	1000	

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

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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
Neljaviljajhelbed	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, neljaviljajhelbed. 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
Neljaviljajhelbed	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, neljaviljajhelbed. 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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.

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

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.

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

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
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
Väljatulek g		1000

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

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 vältimiseks ringiks porgandiribad, sisemiseks ringiks paprikaribad ja keskele panna kurnatud konservmais. Valada salatile õlikaste. Puistata peale röstitud päevalilleseemneid.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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. Hakkliahakiirsupp

Toorained	Bruto g	Neto g
Veisehakliha	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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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
Peterselljuur	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, peterselljuur tükeldada, kuumutada õlis. Kuuma puljongisse panna keema kartulid, lisada õlis kuumutatud porgandid, sibulad, peterselljuur. 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 poolpehmeks. 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

Veiseliha 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. Õunajäättee

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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitain \ 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

Toitain \ 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 apelsinimahla, vajadusel lisada suhkrut.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		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 virsikuviludega.

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

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

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.

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, lõikepinnad 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.

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

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 külmias ~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. Hakklisahautis 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

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

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.

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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		18
Väljatulek g		1000

* Netoveerus 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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötusel %		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 kuumtöötusel %		9
Väljatulek g		1000

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

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.

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 köögiviljad 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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 kuumtöötlusel %		-
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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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 kuumtöötusel %		-
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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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.

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

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

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

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.

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 kalafilee kangid. 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		
Veisehackliha	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

Toitaine \ 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

Toitaine \ 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 kuumtöötusel %		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 kuumtöötlusel %		-
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

Toitaine \ 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 kuumtöötlusel %		13
Väljatulek g		1000

Roa energia- ja toitainesisaldus

Toitaine \ 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 köömnepaste. 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
Kaneelikoar		
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, kaneelikoar. Kartulijahu segada ülejäänud õunamahlaga ning lisada see pidevalt segades mahlasegule. Lisada kõvaks vahuks vahustatud munavalged. Viia keemiseni. Eemaldada kaneelikoar. 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 kuumtöötusel %		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 kuumtöötusel %		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 kuumtöötlusel %		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 kuumtöötlusel %		-
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

Toitainet \ 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

Toitainet \ 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
Tomatikonserv	325	325
Maisitärklis	10	10
Vesi	140	140
Kookospiim	295	295
Koriandri seemned		
Sool, ingver, tšillipulber, kurkum		
Sinepiseemned		
Tooraine mass g		1280
Kadu kuumtöötlusel %		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 tomatikonserv. 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
Ananassikonserv	250	250
Sool, pipar		
Tooraine mass g		1265
Kadu kuumtöötlusel %		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 köömnepaste (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 õunamahlalt (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.

