

Mis menüüga tegu?

Menüü koostamise alused (kas on koostatud portsjoneid arvestades? millise juhise järgi? GK-d arvestatud? Kaloraaži arvestatud? jne. Kas on kontrollitud Nutridataga, kas on arvestatud vitamiinide-mineraalide kättesaamisega jne.) Oluline on öelda, mida on selle konkreetse menüü koostamisel arvestatud, millest lähtudes on see koostatud.

Retseptid esitada järgmise juhise järgi:

MENÜÜ

Esimene päev

Hommikusöök: Toidu nimetus (mitmele?) (2-le)

1 koostisaine (1 muna)

400g koostisainet (400g piima, kartulit, jne)

1 tl, 1 sl või 1dessertlusikatäis koostisainet (sinepit, mett, soola, suhkrut jne)

1l, dl koostisainet (piima, vett jne)

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

Vahepala: Toidu nimetus

Lõunasöök: Toidu nimetus (mitmele?)

1 koostisaine

400g koostisainet

1 tl, sl, dl, l jne koostisainet

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

Vahepala: Toidu nimetus

Õhtusöök: Toidu nimetus (mitmele?)

1 koostisaine

400g koostisainet

1 tl koostisainet

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

Teine päev

Jne..

NÄIDE

1. päev

Hommikusöök: Kaerahelbepuder

250 ml vett

4-5 sl kaerahelbeid

1-2 sl piima või kookospiima (soovi korral)

Võib lisada ka marju (näiteks mustikaid, maasikaid) ja seemneid (kõrvitsaseemneid, kanepiseemneid) ning pool purustatud banaani.

Lase vesi keema, soovi korral lisa soola ning puista sisse kaerahelbed. Keeda aeglasel tulel 3-5 minutit pidevalt segades. Lisa piim. Taldrikul lisa marjad, banaan ja seemned.

Vahepala: 1 õun või keskmise suurusega apelsin ja 5 pähklit või mandlit

Lõunasöök: Värviline lõhevokk (6-le)

2 porgandit (ribadena)

2-3 varsselleri vart (ribadena)

1-2 paprikat (punane ja/või kollane – ribadena)

0,5 lillkapsast (murra väiksemateks tükkideks)

0,5 brokolit (murra väiksemateks tükkideks)

1 väike suvikõrvits (ribade või sektoritena)

väiksema läbimõõduga 2cm-ne tükk ingverit (kooritud ja väikesteks tükkideks hakitud või pressitud) lõhefileed (500g)

2 küüslauguküünt (puhastatud ja väikesteks tükkideks hakitud)

praadimiseks palmi- või kookosrasva

soola, pipart

Haki ingver ja küüslauk. Aja vokkpann tuliseks, lisa rasvaine, ingver ja küüslauk, sega kergelt läbi. Lisa porgandi- ja selleriribad, sega pidevalt. Paari minuti pärast lisa paprika, siis lillkapsas ja lõhetükid, hetke pärast brokoli. Sega. Viimasena lisa suvikõrvits. Toit on valmis, kui vokkroas jäävad köögiviljad pisut krõmpsuks, aga lõhe on läbi küpsenud.

Vahepala: Puuviljakokteil seemnetega

1 hapu mandariin, 1 kiivi, maasikad, tükeldatult.

Puista peale meelepäraseid seemneid.

Õhtusöök: Soe kinoasalat röstitud köögiviljade ja krevettidega (2-3le)

2-3 kartulit, koorega, kuubistatud

(1-2 punast sibulat, hakitud)

1 paprika, hakitud

2 küüslauguküünt, viilutatud

1-2 sl oliivõli

200g kirsstomateid

tüümiani

soola

200-300g kammkarpe või krevette (soolvees või külmutatud)
160g kinoad
1 tl puljongipulbrit
2 triiki sl kõrvitsaseemneid
1 küüslauguküüs (hakitult)
erinevat maitserohelist

Eelsoojenda ahi 200°C kraadini. Pane aedviljad vormi (v.a tomatid), pihusta õliga üle, sega kõik läbi, maitsesta soola ja tüümianiga ning küpseta ca 40 minutit. Lisa kirsstomatid ja pane ahju tagasi 15-20 minutiks.

Pane kinoa ja puljongipulber potti ja kata veega (1 osa kinoad, 2 osa vett). Lase keema ja hauta 13-15 minutit. Tõsta kõrvale, kui kinoa on paisunud ja vesi ära keenud.

5 min enne aedviljade valmimist kuumuta pannil oliiviõlis küüslauk ja lisa sinna krevetid või kammkarbid, kuumuta kergelt läbi. Sega krevetid (kammkarbid), köögivilid ja maitseroheline kinoa sisse ja puista seemned kõige peale.