

## **JUHIS menüü koostamiseks**

Menüü juures peaks olema märgitud:

Kellele on menüü koostatud? (missugusele eagrupid või missuguste vajadustele isikule)

Menüü koostamise alused (Missugust alust kasutades on menüü koostatud? Portsjoneid arvestades? GK-d arvestades? Kaloraaži arvestades, Nutridata programmi kasutades? vm)

Missugused vajadused see konkreetne menüü rahuldab, milliste toitainete osas on puudujääke.

Missugused lisandid mis annuses selle puudujäägi rahuldaksid?

Menüü koostamisel arvesta järgmise sõnastuse ja vormiga:

Hommikusöök: **Toidu nimetus**

1 koostisaine (1 muna)

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

1 tl (sl või desserlusikatäis) 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).

Oode:

Lõunasöök:

Oode:

Õhtusöök:

**Näide**

**Õhtusöök: Täidetud paprikad (2 inimesele)**

2 suurt punast paprikat

1 sl oliiviõli

1 keskmise suurusega sibul, hakitult

2 küüslauguküünt, purustatult

100 g pruuni basmati riisi, keedetult

170 g seeni, viilutatult

peotäis värsked hakitud basiilikulehti, musta pipart

Lõika ära paprikate ülemine ots (sellest saab täidetud paprikale müts). Kuumuta õlis sibulat ning küüslauku 2 minutit. Lisa hakitud seened ja kuumuta veel 2-3 minutit. Sega suures kausis keedetud riisi ja basiilikuga ning maitsesta musta pipraga. Täida paprikad seguga ning pane ülemine ots tagasi peale. Pane ahjuvormi koos natukese veega põhjas ja küpseta eelsoojendatud ahjus 175 kraadi juures 35 minutit. Serveeri koos värskel salatiga.