



Infomaterjal

Supid.

Boršš .

Liha - 0 LÜ
kartul - 3 tk - 3LÜ
peet - 200 ml - 2 LÜ
porgand - ½ kl - 0,5 LÜ
paprika - 100g - 0 LÜ
sibul, till, petersell, kapsas - 0,5 LÜ

6 LÜ

Kalasupp.

Kala - 0 LÜ
kartul - 3 tk - 3LÜ
muna keedetud - 2 tk - 0 LÜ
porgand 200 ml - 1 LÜ
sibul, till - 0 LÜ
hapukoor 10% - 100 ml - 0,5 LÜ

4,5 LÜ

Hapukapsasupp.

H.- kapsas - 3 klaasi - 1 LÜ
odrakruup (juba pehme) - 2/3 kl - 2 LÜ
tailiha - 0 LÜ
porgand - 1 kl - 1 LÜ

4 LÜ

Suvine piimasupp.

Peakapsas värskel - 100 g - 0 LÜ
porgand - 100 g - 0,5 LÜ
kartul - 1 tk - 1 LÜ
roheline hernes -100 g - 1 LÜ
piim 2,5 % - 250 ml - 1 LÜ
till - 0 LÜ

3,5 LÜ



Salatid.

Kartulisalat.

Kartul – 5 tk – 5 LÜ
muna – 5 tk – 0 LÜ
kurk, sibul – 2 kl - 0 LÜ
porgand – 1 kl – 1 LÜ
kl-0
mais – 3 spl – 1 LÜ
hernes konserv. – 9 spl – 1 LÜ
õun – 1 tk – 100 g – 1 LÜ
--
maitsest. jogurt - 100 ml – 1 LÜ
LÜ)
sool, maitseained
keedetud liha või keedusink – 2 kl – 0 LÜ

10-11 kl – 10 LÜ (1 kl – 1 LÜ)

Aedoasalat suitsukanaga.

Suitsukana koib (suur) nahata – 0 LÜ
sibul, punane paprika – 100 g – 0,5 LÜ
mais – 6 spl – 2 LÜ
aedoad keedetud – 9 spl – 3 LÜ
0,5 LÜ
värsk kurk, till – 0 LÜ
õun 100 g – 1 LÜ
100 g riivitud juustu – 0 LÜ
Sool, majonees 20 % - 0 LÜ

6,5 LÜ

Heeringasalat keedetud kartuliga.

45 g hakitud heeringat - 0 LÜ
konservkurk, sibul – 0 LÜ
100 g õun – 1 LÜ
200 g punast peeti – 2 LÜ
100 ml maitsestatamata jogurt – 1 LÜ
4 tl majoneesi (kuni 20 %) – 0 LÜ

Vinegrett.

Kartul – 5 tk – 5 LÜ
peet – 500 g – 5 LÜ
porgand – 1 kl – 1 LÜ
kurk marineeritud, sibul-2

h.- kapsas – 2 kl – 1 LÜ
õli – 0 LÜ

12 LÜ – 10 kl (2/3 kl = 1

Poola salat.

5 kartulit – 5 LÜ
punane sibul – 0 LÜ
kurk marineeritud – 0 LÜ
paprika punane 100g –

oliivõli 1spl – 0 LÜ
sool, pipar.

5,5 LÜ

Kana-köögiviljasalat.

100 g nahata grillkana – 0 LÜ
½ kurki, 1 tomat, ½ paprikat – 0 LÜ
100 g šampinjoni – 0 LÜ
100 g õun – 1 LÜ
petersell, hiina kapsas – 0 LÜ
4 spl kuhjaga keedetud riisi – 2 LÜ



Infomaterjal

Kõik segada, serveerida keedetud kartuliga (3 tk) – 3 LÜ

7 LÜ

kastmeks segada 1 tl õli ja 100ml maitsestatamata jogurt – 1 LÜ + sidruni mahl, sool pipar.

5 LÜ

Kapsas seentega.

1 kg kaps. – 4 LÜ

keedetud seened (puravikud, kukeseened) – 1 kl, 1 sibul, paprika, 1 spl õli – 0 LÜ

1 kl porgand – 0 LÜ. Sibul praadida õliga, + riivitud porgand, kapsas, seened, riivitud tomat,

sool, 2 tl suhkrut ,kõik hautada.---- 6 LÜ.

Lõunaroad.

2 kartulit (4 spl kartulipüree) – 2 LÜ

2 kotletti (seened, sibul, porgand, muna – 1 osa ja hakkliha tailihast -1osa) – 0 LÜ

toorsalat 200 ml + 9 spl kons.herned – 1 LÜ .

1 viil leib – 2 LÜ

5 LÜ

2 kart. (4 spl püree või 8 spl makaronid või 4spl niitnuudlid või 2/3 kl keedetud riisi) – 2 LÜ

kapsahautis lihaga või hakklihaga – 400ml – 2 LÜ

4 LÜ

2 kart. – 2 LÜ

100 ml hapukoort 10 % – 1 LÜ + kurk, tomat, till, ½ väikest heeringat

100 – 150 g kodujuustu – 1 LÜ

4 LÜ

Pelmeenid.(4 tk keskmist – 1 LÜ.) – 16 tk – 4 LÜ

Äädikas või toorsalat : tomat, sidrunipipra sool .

4 LÜ

200 g rasvata kala (küpsetatud fooliumis) –0 LÜ

300 g roheli. herned (2 LÜ)+ porgand 1 kl (1 LÜ) + 1spl oliivõli ,kõik hautada.

3 LÜ



Infomaterjal

Köögivilja raguu kanaga :

200 g kana nahata – 0 LÜ
porgand 1 kl – 1 LÜ
2 kartulit – 2 LÜ
lillkapsas 300 g – 1 LÜ
kons. hernes 9 spl – 1 LÜ
sibul maitseained, till – 0 LÜ
paprika roheline 400 g – 1 LÜ
100 ml 10 % hapukoort – 1 LÜ – hautada.

7 LÜ

Kapsahautis.

Kapsas 1 kg – 4 LÜ
hakklina või tailiha 0,5 kg – 0 LÜ
porgand 1 kl – 1 LÜ
paprika roheline 400 g – 1 LÜ
oliivõli - 0 LÜ

6 LÜ

Omlett köögiviljadega : 1sibul, 2 muna, 1 tl õli, tomat, paprika, pipar, till, sool.

Sibul praadida, tomat, till, paprika tükeldada, panna sibula peale, muna vahustada, panna köögiviljadele, hautada kaane all.-----1 LÜ.

Koostas: II siseosakonna vanemõde, Ele Männik

Koostatud 2010/ täiendatud/ ülevaadatud