

Date	Breakfast	Lunch	Dinner	Snack
Sun 2021- 04-11	<p>Pannkoogid maasikamoosiga</p> <ul style="list-style-type: none"> Või (rasva 82%) 12 g (2 tl) Jahu, kaerajahu täistera 97 g (10 spl) Maasikamoos steviaga (Good Good) 151 g (15 tl) Piim (rasva 2,5%) 569 g (3 kl) Muna (M suurus) 242 g (4 tk) <ul style="list-style-type: none"> Klopi muna lahti. Lisa jahu ja seejärel piima nii palju, et jääks sobiva konsistentsiga tainas. Ülejäänud piima saad kõrvale juua. Sulata pannil või ja küpseta pannkoogid valmis. Serveeri pannkooke maasikamoosiga. 	<p>Hakklihakaste kartulitega</p> <ul style="list-style-type: none"> Kirsstomat 175 g (12 tk) Sibul (valikuline) 40 g (1 tk) Õli (erinevad) 12 g (4 tl) Jahu, riisijahu 13 g (0 spl) Kartul 444 g (3 tk) Piim (rasva 2,5%) 247 g (1 kl) Hakkliha, veise (rasva 6%) 334 g (0) <ul style="list-style-type: none"> Keeda kartulid soolvees. Tükelda sibul (valikuline). Prae hakkliha ja sibul oliiviõlis kuldpruuniks. Maitsesta soola ja pipraga. Lisa juurde riisijahu ja prae kergelt läbi. Lisa piim ja keeda kaste paksemaks. Serveeri keedetud kartulitega ja kirsstomatitega. 	<p>Singipasta koorese kukeseenekastmega</p> <ul style="list-style-type: none"> Sibul (valikuline) 61 g (1 tk) Tomat 165 g (2 tk) Õli (erinevad) 6 g (2 tl) Koorene kukeseenekaste (FS Goods) 380 g (1 pk) Makaronid, täistera 132 g (2 kl) sink, kanasink (rasva 1,7%) (Nõo Lihavürist) 224 g (15 viilu) <ul style="list-style-type: none"> Keeda makaronid soolvees, kurna. Koori ja tükelda sibul. Prae sibul pannil tilgas õlis. Tükelda sink ja lisa pannile sibula juurde. Prae korraks läbi. Lisa pannile kukeseenekaste ja kuumuta paar minutit. Lisa kastmele juurde makaronid, sega. Maitsesta vajadusel soola ja pipraga. Serveeri tomatiga ning raputa peale murulauku. 	<p>Sült toorsalatiga</p> <ul style="list-style-type: none"> Õun 293 g (2 tk) Porgand 250 g (4 tk) Sült (rasva kuni 5%) 310 g (1 pk) Sarapuupähkel 25 g (25 tk) <ul style="list-style-type: none"> Osta poest kuni 5% rasvasisaldusega stilt. Kõrvale riivi salatiks porgandit ja õuna. Puista salatile peale sarapuupähkleid.
Mon 2021- 04-12	<p>Röstiseplik kodujuustuga</p> <ul style="list-style-type: none"> Värske kurk 156 g (1 tk) Leib, seplik (kaera, rukk, täistera) 228 g (11 tk) Kodujuust (rasva 4-5%) (nt Tere) 521 g (21 spl) <ul style="list-style-type: none"> Rösti seplik rösteris või ahjus. Tõsta seplikule kodujuust ning aseta peale kurgiviilud. Maitsesta toit vastavalt soovile. 	<p>Hakklihakaste kartulitega</p> <ul style="list-style-type: none"> Kirsstomat 175 g (12 tk) Sibul (valikuline) 40 g (1 tk) Õli (erinevad) 12 g (4 tl) Jahu, riisijahu 13 g (0 spl) Kartul 444 g (3 tk) Piim (rasva 2,5%) 247 g (1 kl) Hakkliha, veise (rasva 6%) 334 g (0) <ul style="list-style-type: none"> Keeda kartulid soolvees. Tükelda sibul (valikuline). Prae hakkliha ja sibul oliiviõlis kuldpruuniks. Maitsesta soola ja pipraga. Lisa juurde riisijahu ja prae kergelt läbi. Lisa piim ja keeda kaste paksemaks. Serveeri keedetud kartulitega ja kirsstomatitega. 	<p>Singipasta koorese kukeseenekastmega</p> <ul style="list-style-type: none"> Sibul (valikuline) 61 g (1 tk) Tomat 165 g (2 tk) Õli (erinevad) 6 g (2 tl) Koorene kukeseenekaste (FS Goods) 380 g (1 pk) Makaronid, täistera 132 g (2 kl) sink, kanasink (rasva 1,7%) (Nõo Lihavürist) 224 g (15 viilu) <ul style="list-style-type: none"> Keeda makaronid soolvees, kurna. Koori ja tükelda sibul. Prae sibul pannil tilgas õlis. Tükelda sink ja lisa pannile sibula juurde. Prae korraks läbi. Lisa pannile kukeseenekaste ja kuumuta paar minutit. Lisa kastmele juurde makaronid, sega. Maitsesta vajadusel soola ja pipraga. Serveeri tomatiga ning raputa peale murulauku. 	<p>Krõbe seplik Matsimoka pasteediga</p> <ul style="list-style-type: none"> Värske kurk 108 g (0 tk) Leib, seplik (kaera, rukk, täistera) 114 g (6 tk) Pasteet, Matsimoka 178 g (0) <ul style="list-style-type: none"> Rösti seplik rösteris või ahjuplaadil. Määri peale Matsimoka pasteeti. Serveeri kurgiviiludega.
Tue 2021- 04-13	<p>Seemnete ja kliidega soolane puder</p> <ul style="list-style-type: none"> Või (rasva 82%) 22 g (4 tl) Seemnete ja kliidega helbed (Veski Mati) 130 g (26 spl) Sulatatud juust (rasva 18-19%) 33 g (7 tl) Kodujuust (rasva 4-5%) (nt Tere) 365 g (15 spl) <ul style="list-style-type: none"> Vala pott helbed ja keev vesi. Keeda putru tasasel tulel 5-6 minutit. Vajadusel lisa veel vett. Sega lõpus sisse kodujuust, või ja sula juust. Lase veel keema tõusta ja seejärel eemalda pott pliidilt. Maitsesta puder soola ja murulauguga. 	<p>Mehhikopärane pada</p> <ul style="list-style-type: none"> Paprika 87 g (1 tk) Õli (erinevad) 12 g (4 tl) Vesi 391 g (2 kl) Kikerherned, konserveeritud, nõrutatud 89 g (9 spl) Mais 94 g (5 spl) Punased oad, konserveeritud, nõrutatud 91 g (5 spl) Riis (pruun, punane, must) 89 g (0 kl) Hakkliha, delikatess (rasva 7%) (Maks ja Moortis) 295 g (1 pk) <ul style="list-style-type: none"> Prae hakkliha tilgas õlis kuldpruuniks. Maitsesta Santa Maria Fajita maitseaineseguga. Vala peale vesi ning riis. Keeda seni, kuni riis on küps. Vala peale vesi ning riis. Tükelda paprika ning lisa 5 minutit eme valmimist pajaraoale. Kõige lõpus lisa pannile kikerherned, oad ja mais. Maitseta pajaraoa veel fajita maitseainesegu, soola ja soovi korral pipraga. 	<p>Kikerherne-seeneroog</p> <ul style="list-style-type: none"> Küüslauguküüsi (valikuline) 16 g (3 tk) Šampinjon/Portobello 228 g (8 peotäit) Sibul (valikuline) 40 g (1 tk) Kookosrasv/õli 12 g (2 tl) Kikerherned, konserveeritud, nõrutatud 315 g (31 spl) Broilerifilee (kanafilee) (Rannamõisa) 237 g (1) Vahukoor (rasva 35%) 74 g (7 spl) <ul style="list-style-type: none"> Tükelda sibul, küüslauk, seened ja kanafilee. Prae sibul, küüslauk ja seened pannil tilgas õlis. Kui kõik köögiviljad on pehmed, lisa kikerherned, vahukoor ja maitsesta. Kuumuta segu kergelt läbi. Prae kanafilee kiirelt kuldpruuniks. Serveeri kikerherne-seenseseguga. 	<p>Sinihallitusjuustu täidisega seened viinamarjadega</p> <ul style="list-style-type: none"> Šampinjon/Portobello 183 g (6 peotäit) Viinamarjad 251 g (31 tk) Sinihallitusjuust (rasva 27%) 105 g (1 pk) <ul style="list-style-type: none"> Eemalda seenemütsidelt jalad. Seened on vahavara, seejärest võid neid süüa ka rohkem, kui retseptis kirjas. Lõika sinihallitusjuust sobiva suurusega kuubikud ja täida nendega seened. Aseta 15-20 minutiks 200 kraadisesse ahju. Hoia seenetel silm peal. Toit on valmis siis, kui juust on pealt kuldpruun. Kõrvale näksi viinamarju.
Wed 2021- 04-14	<p>Krõbe leib soolaforelli ja toorjuustuga</p> <ul style="list-style-type: none"> Leib, rukkileib 244 g (9 viilu) Toorjuust Philadelphia (rasva 11%) 89 g (6 spl) Vikerforell (soolatud) 254 g (0) <ul style="list-style-type: none"> Rösti soovi korral leib rösteris või kuival pannil krõbedaks. Määri leivale toorjuust. Aseta peale soolatud forell. Serveeri kohe. 	<p>Mehhikopärane pada</p> <ul style="list-style-type: none"> Paprika 87 g (1 tk) Õli (erinevad) 12 g (4 tl) Vesi 391 g (2 kl) Kikerherned, konserveeritud, nõrutatud 89 g (9 spl) Mais 94 g (5 spl) Punased oad, konserveeritud, nõrutatud 91 g (5 spl) Riis (pruun, punane, must) 89 g (0 kl) Hakkliha, delikatess (rasva 7%) (Maks ja Moortis) 295 g (1 pk) <ul style="list-style-type: none"> Prae hakkliha tilgas õlis kuldpruuniks. Maitsesta Santa Maria Fajita maitseaineseguga. Vala peale vesi ning riis. Keeda seni, kuni riis on küps. Tükelda paprika ning lisa 5 minutit eme valmimist pajaraoale. Kõige lõpus lisa pannile kikerherned, oad ja mais. Maitseta pajaraoa veel fajita maitseainesegu, soola ja soovi korral pipraga. 	<p>Kikerherne-seeneroog</p> <ul style="list-style-type: none"> Küüslauguküüsi (valikuline) 16 g (3 tk) Šampinjon/Portobello 228 g (8 peotäit) Sibul (valikuline) 40 g (1 tk) Kookosrasv/õli 12 g (2 tl) Kikerherned, konserveeritud, nõrutatud 315 g (31 spl) Broilerifilee (kanafilee) (Rannamõisa) 237 g (1) Vahukoor (rasva 35%) 74 g (7 spl) <ul style="list-style-type: none"> Tükelda sibul, küüslauk, seened ja kanafilee. Prae sibul, küüslauk ja seened pannil tilgas õlis. Kui kõik köögiviljad on pehmed, lisa kikerherned, vahukoor ja maitsesta. Kuumuta segu kergelt läbi. Prae kanafilee kiirelt kuldpruuniks. Serveeri kikerherne-seenseseguga. 	<p>Tuumikalapitsa tortilla põhjal</p> <ul style="list-style-type: none"> Paprika 51 g (0 tk) Punane sibul (valikuline) 24 g (0 tk) Tomat 57 g (1 tk) Tortilla, täistera 71 g (2 tk) Mozzarella juust (rasva 19%) 67 g (1 pk) Pitsa ja pasta kaste (Pomito) 38 g (4 spl) Tuumikalakonserv, veega 103 g (1 pk) <ul style="list-style-type: none"> Haki punane sibul ja paprika. Riivi mozzarella juust. Määri tortillale pitsa ja pasta kastet, maitseks veidi soola ja pipart. Lisa peale ka kõik ülejäänud koostisosad (kasuta tuunikala ilma vedelikuta) Küpseta 200 kraadises ahjus seni, kuni pealt kuldpruun. Serveeri kohe.
Thu 2021- 04-15	<p>Lihntne kaerahelbepuder</p> <ul style="list-style-type: none"> Banaan, kooreta 89 g (1 tk) Kaerahelbed, täistera 91 g (9 spl) Piim (rasva 2,5%) 652 g (3 kl) Rosinad 34 g (0) Mandlid 37 g (37 tk) <ul style="list-style-type: none"> Viiluta banaan. Pane kõik koostisosad kaussi. Lisa näpuotsatäis soola ja kaneeli. Keeda tasasel tulel pliidil või 5 minutit mikrolaineahjus. 	<p>Kanapasta brokoliga</p> <ul style="list-style-type: none"> Kirsstomat 144 g (10 tk) Õli (erinevad) 15 g (5 tl) Brokoli 213 g (4 peotäit) Makaronid, tatra, kikerherne, läätse 132 g (0) Parmesani juust, laktoosivaba (rasva 26,5%) 23 g (0) Broilerifilee (kanafilee) (Rannamõisa) 225 g (1) Kohvikoor (rasva 10%) 121 g (17 spl) <ul style="list-style-type: none"> Keeda makaronid soolaga maitsestatud vees vastavalt paki juhendile. Kurna ja tõsta kõrvale. Osa keeduvett jäta alles. Seda saad vajadusel pastale juurde segada. Haki sibul ja küüslauk ning tükelda brokoli. Prae oliiviõlis läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Vala peale kohvikoor, kirsstomatid ning riivitud parmesan. Kuumuta kergelt läbi, et kaste pakseneks. Vajadusel maitsesta veel soolaga. Sega kastme hulka keedetud makaronid. Prae kanafilee oliiviõlis kuldpruuniks ja serveeri koos pastaga. Kanafilee võid maitsestada sulle sobivate ürtide ja maitseainetega. 	<p>Praekartul ubade, singi ja munaga</p> <ul style="list-style-type: none"> Õli (erinevad) 15 g (5 tl) Aedoad 304 g (0) Kartul 457 g (3 tk) Muna (M suurus) 319 g (6 tk) sink, veiseisik (rasva 4,4%) (Nõo Lihavürist) 186 g (15 viilu) <ul style="list-style-type: none"> Tükelda eelnevalt keedetud kartulid ja prae pannil kuldpruuniks. Maitsesta soolaga. Prae ka muna, sink ja aedoad. 	<p>Kodujuust banaan ja röstitud kaerahelvestega</p> <ul style="list-style-type: none"> Banaan, kooreta 105 g (1 tk) Kaerahelbed, täistera 29 g (3 spl) Kodujuust (rasva 4-5%) (nt Tere) 329 g (13 spl) <ul style="list-style-type: none"> Rösti kaerahelbed kuival pannil. Tõsta banaaniviilud kodujuustule. Raputa peale röstitud kaerahelbeid. Maitsesta vastavalt soovile, näiteks naturaalse vanilje ja kaneeliga.
Fri 2021- 04-16	<p>Juustune ahjuomlett</p> <ul style="list-style-type: none"> Tomat 175 g (2 tk) Õli (erinevad) 9 g (3 tl) Banaan, kooreta 423 g (4 tk) Juust (rasva 24-26%) 61 g (4 viilu) Muna (M suurus) 303 g (6 tk) <ul style="list-style-type: none"> Klopi muna lahti, lisa veidi vett. Määri ahjuvorm õliga ja kalla sinna munasegu. Aseta peale tomativiilud ning küpseta ahjus 200 kraadi juures kuni muna on hüübinud. Raputa peale riivitud juustu ning küpseta veel 5 minutit. Maitsesta toit vastavalt soovile. Magustoiduks söö banaan. 	<p>Kanapasta brokoliga</p> <ul style="list-style-type: none"> Kirsstomat 144 g (10 tk) Õli (erinevad) 15 g (5 tl) Brokoli 213 g (4 peotäit) Makaronid, tatra, kikerherne, läätse 132 g (0) Parmesani juust, laktoosivaba (rasva 26,5%) 23 g (0) Broilerifilee (kanafilee) (Rannamõisa) 225 g (1) Kohvikoor (rasva 10%) 121 g (17 spl) <ul style="list-style-type: none"> Keeda makaronid soolaga maitsestatud vees vastavalt paki juhendile. Kurna ja tõsta kõrvale. Osa keeduvett jäta alles. Seda saad vajadusel pastale juurde segada. Haki sibul ja küüslauk ning tükelda brokoli. Prae oliiviõlis läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Vala peale kohvikoor, kirsstomatid ning riivitud parmesan. Kuumuta kergelt läbi, et kaste pakseneks. Vajadusel maitsesta veel soolaga. Sega kastme hulka keedetud makaronid. Prae kanafilee oliiviõlis kuldpruuniks ja serveeri koos pastaga. Kanafilee võid maitsestada sulle sobivate ürtide ja maitseainetega. 	<p>Praekartul ubade, singi ja munaga</p> <ul style="list-style-type: none"> Õli (erinevad) 15 g (5 tl) Aedoad 304 g (0) Kartul 457 g (3 tk) Muna (M suurus) 319 g (6 tk) sink, veiseisik (rasva 4,4%) (Nõo Lihavürist) 186 g (15 viilu) <ul style="list-style-type: none"> Tükelda eelnevalt keedetud kartulid ja prae pannil kuldpruuniks. Maitsesta soolaga. Prae ka muna, sink ja aedoad. 	<p>Ananassi-kodujuustumaius</p> <ul style="list-style-type: none"> Ananass 75 g (0 tk) Massikad 77 g (1 kl) Piim (rasva 2,5%) 86 g (0 kl) Kookoshelbed 12 g (1 spl) Kodujuust murakamoosiga (rasva 5%) 281 g (0) <ul style="list-style-type: none"> Sega omavahel kodujuust ja piim. Tükelda massikad ja ananass ning lisa need kodujuustule. Kaunistu kookoshelvestega.