



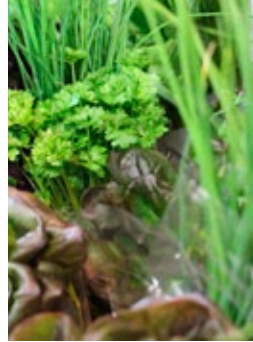
# Aastaring aias

*Valik köögiviljatoite  
Eesti parimalt koolisööklalt*

EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI  
ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA







# Sissejuhatus

Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena. Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

Sealjuures peaks silmas pidama, et Eesti toitumissoovituste kohaselt ei loeta kartulit toidupüramiidis puu- ja köögiviljade hulka kuuluvaks, vaid ta asub esimesel korrusel koos teiste tärkliiserikaste toitudega, nagu leib ja muud teraviljatooted.

*Allikas: Tervise Arengu Instituut*

## Kohalike tootjate värskete töötlemata köögiviljade saadavus Eestis

	S Ü G I S			T A L V		
Saadavus	September	Oktoober	November	Detsember	Jaanu ar	Veebruar
Kaalikas						
Punapeet						
Hernes						
Kapsas						
Porrulauk						
Redis						
Sibul						
Kurk						
Porgand						
Tomat						
Kartul						
Kõrvits						
Küüslauk						
Lillkapsas						
Till						
Rabarber						
Uba						
Petersell						
Lehtsalat						
Naeris						
Paprika						





## *Suurepärane koolitoit on valiku küsimus!*

**T**abasalu Ühisgümnaasium võitis 2012. aastal parima koolisöökla tiitli. Tee võiduni ei olnud kerge - paljud koolid tellivad *catering*-teenuse kogemustega toitlustusfirmadest. Olgugi, et Tabasalu koolgi oleks võinud toitlustuse mujalt tellida, otsustati teisiti - koolil on oma moodne ning funktsionaalne köök, kus valmivad hõrgud toidud.



## Söögiajad nagu kodus

Tabasalu koolitoidu kõrgeast kvaliteedist räägib seegi, et kõik õpilased käivad söögivahetunnil oma kokkade roogi söömas, mida kahjuks paljude koolide kohta öelda ei saa. Mõnes koolis loobuvad lapsed ebameeldiva maitse või välimusega lõunast ning valivad puhvetist saiakese või burgeri. Tabasalu kooli teeb eriliseks seegi, et süüa pakutakse koolis lausa kolm korda päevas: hommik algab pudrugaga, et vara ärganud lapsed saaksid oma esimese söögikorra enne tunde kätte, lõunasöögi saab valida kahe erineva roa vahel, kus üks on riiklikult rahastatav ning teine tasuline, ja lisaks pakutakse õhtust ehk pikapäevasööki neile lastele, kes koolis kauem viibivad.

## Viis peotäit puu- ja köögivilju iga päev

Tabasalu kooli menüüd iseloomustab väga rikkalik värskete puu- ja köögiviljade osakaal toitudes. Kahel korral nädalas pakutakse suppi ning kolmel korral praadi. Suppide juurde kuulub alati puuvili ning praadide juurde käib lausa kaks erinevat värsket salatit. Lisaks pingutavad kokad selle nimel, et näksiks oleks lastel võimalik valida värsket porgandit või kaalikat ning sügiseti, kui on õunahooaeg, jagatakse sedagi toidu juurde. Seega on tõesti võimalik laste menüüs ainuüksi koolitoiduga katta soovitatav viis peotäit puu- ja köögivilja päevas.

Loomulikult tekib küsimus – kuidas selline isuäratav menüü kooli rahakotile mõjub? Kokad on saavutatu üle õigusega uhked - lõuna puhul saavad nad hakkama riiklikult määratud 78 sendiga portsjoni eest. Hommikune puder maksab 45 senti, päevapraad 1,75 ning õhtune söök 70 senti. Nii selgub, et õpilastel on tõesti soodsam toituda tervislikult, kui osta magusaid või toitainevaeseid sööke kiirtoiduputkadest. Tõepoolest, burgeri- ja friikartulipuhvet kukkus selles koolis läbi, seegi omakorda kinnitab, et õpilased eelistavad head sööki, kui neile selline valik anda. Tabasalu Gümnaasiumi näite varal võiksid julge sammu tervisliku toitumise poole astuda



ka teised koolid.

## Nädalane näidismenüü Tabasalu Ühisgümnaasiumis

Mulgikapsad sealiha ja keedukartuliga, kurgiviilud porruga, peedi-küüslaugu salat, moosisai, piim ja leib.

Värskekapsasupp hapukoorega, manna vaht õunamahlast, piim, puuvili, leib ja sepik.

Kanalihagrillvorstid makaronidega, värskekapsa kurgisalat, hapukoore-tomatikaste, puuvili, mangosmuuti, piim, leib ja sai.

Kalafrikadellisupp, ahjus küpsetatud õunad meekastmega, porgand, piim, leib ja sepik.

Kartulisalat viineritega, tomativiilud, marineeritud kurk, puuvili, morss, piim ja leib.

*Näidismenüü ja retseptid: Liidia Maikina*



Tabasalu  
Ühisgümnaasiumi  
retseptid

# Sealiha köögiviljakastmega

	Bruto g	Neto g
Sealiha, abatükk	35	35
Sibul	6	5
Porgand	19	15
Toiduõli	5	5
Kaalikas	13	10
Küüslauk	4	3
Röösk koor 10%	3	3
Kastme paksendaja	0,2	0,2
Vesi	6	6
Sool, pipar		
<b>Tooraine mass g</b>		165
<b>Kadu kuumtöötusel %</b>		21%
<b>Väljatulek g</b>		130

## Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
163,00	9,00	12,00	4,00

## Valmistamine:

1. Puhasta liha vajadusel kelmetest või rasvast. Tükelda 1,5 x 1,5 cm kuubikuteks ja pruunista kuumas rasvaines.
2. Maitsesta soola -pipraga ja tõsta haudenõusse vähesse vedelikuga hauduma.
3. Lisa lihatükkidele väheses õlis kuumutatud tükeldatud sibul ja küüslauk.
4. Rösti ahjuplaadil pestud, kooritud, riivitud porgand ja kaalikas.
5. 10-15 min. enne valmimist lisa röstitud köögivilid.
6. Lisa röösk koor, maitsesta ja lase keema tõusta, vajadusel paksenda.

Säilimisaeg: kuni 90 minutit.  
 Serveerimine: 60 °C juures.  
 Toidu väljastamine köögist 65 °C.  
 Maitse ja lõhn vastavad  
 koostisainete maitsele ja lõhnale,  
 omamata kõrvalmaitset või-lõhna.  
 Keedusoola sisaldus maitse järgi  
 madal.

# Odrajahuvaht

## Valmistamine:

1. Kuumuta vesi potis keemiseni.
2. Lisa suhkur ja mahl.
3. Lisa veega segatud odrajahu, keeda tasasel tulel 2-3 minutit.
4. Lase segul veidi jahtuda, vahusta soojana ja jahuta.
5. Tõsta sobiva kaaluga vahuportsjonid magustoidudrikutele.
6. Serveeri piimaga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi  
10 kraadi juures.

Serveerimine: 10 °C juures.

Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
<b>Odrajahu</b>	83	83
<b>Vesi</b>	330	330
<b>Hapu mahl (punane)</b>	500	500
<b>Suhkur</b>	125	125
<b>Piim</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		1038
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		4
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
155,25	1,74	0,16	38,63

# Lillkapsa-tomatisalat

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
Lillkapsas	426	200
Tomat	204	200
Kurk	204	200
Õun	171	150
Roheline hernes	109	100
Viinamari	104	100
Till		
Oliivõli	50	50
Suhkur	20	20
Sool, pipar Sidrunimahl		
<b>Tooraine mass g</b>		<b>1000</b>
<b>Väljatulek g</b>		<b>996</b>

## Valmistamine:

Lillkapsaõitsikud keeda soolaga maitsestatatud vees, jahuta. Tomat lõika sektoriteks, kurk ja õun seibideks. Roheline hernes vala üle keeva veega, hoia viis minutit ja kurna. Viinamarjad lõika pooleks. Sega salati komponendid. Sidrunimahlale lisa sool, pipar, suhkur ja oliivõli.

Säilimisaeg: kuni 1-2 tundi.  
Toidu väljastamine kõrgist 5 °C.

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
41,17	1,04	0,21	6,14



# Kukesupp

## Valmistamine:

Keeda kanast puljong, kurna läbi peene sõela puhtasse anumasse. Puhasta porgand, porrusibul ja küüslauk. Viiluta porrulauk, haki küüslauk peeneks ja riivi porgand. Kuumuta maitseköögivilju kergelt oliivõlis ja vala peale kanapuljong. Lisa supile puhastatud ja tükeldatud kartul ja lillkapsas, samuti külmutatud herned. Keeda madalal kuumusel kuni kartul ja kapsas on peaaegu pehme. 10 minutit enne valmimist lisa supile loorberilehed ja maitseainesegu. Keeda nuudlid eraldi pehmeks ja lisa supile keetmise lõpus koos tükeldatud kanalihaga. Viimistle maitse ja serveerimisel puista supi sisse seesamiseemned.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.  
Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	Bruto g	Neto g
<b>Kana (nahata, toores)</b>	200	200
<b>Vesi</b>	350	350
<b>Kartul</b>	308	200
<b>Lillkapsas</b>	106	50
<b>Herned (külmutatud)</b>	50	50
<b>Porgand</b>	125	100
<b>Porru</b>	78	60
<b>Küüslauk</b>	10	8
<b>Oliivõli (Ekstra Virgin)</b>	20	20
<b>Nuudlid (täisteranisust)</b>	80	80
<b>Seesamiseemned</b>	40	40
<b>Loorberilehed</b>	1	1
<b>Maitseainesegu</b>		
<b>Chimi Churri</b>	5	5
<b>Pipar</b>		
<b>Sool (meresool)</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		1164
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		14
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

Energiat kcal	Valke g	Rasva g	Süsivesikuid g
324,90	19,11	12,24	36,83

# Sealihaguljass pisikeste aedviljadega

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
Sealiha	600	600
Mugulsibul	95	80
Paprika	133	100
Porgand	125	100
Brokkoli (külmutatud)	50	50
Läätsed (kuivatatud)	50	50
Oliivõli (Ekstra Virgin)	20	20
Vesi	200	200
Tomatipasta 20%	30	30
Maitseainesegu Paprikane	5	5
Hapukoor 20%	50	50
Pipar		
Sool		
<b>Tooraine mass g</b>		1285
<b>Kadu kuumtöötusel %</b>		22
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
167,64	14,01	9,88	6,48

## Valmistamine:

Tükelda liha kuubikuteks ja pruunista kergelt kuival pannil või potis. Puhasta ja haki sibul ja paprika.  
Puhasta ja riivi porgand.  
Kuumuta sibulat, paprikat ja porgandit kergelt oliivõlis, lisa juurde tomatipasta ja lihakuubikud.  
Kuumuta veel. Vala peale veidi keeva vett nii, et vedelik kataks vaevu liha-köögiviljasegu.  
Lisa juurde peeneks hakitud brokkoli ja maitseainesegu, hauta madalal kuumusel kaane all 10-15 minutit. Keeda läätsed eraldi anumast täiesti pehmeks ja püreesta koos veega.  
Lisa kastmele paksendi ja viimistle maitse soola ja pipraga.  
Tõsta lihakaste tulelt ja sega sellele hulka hapukoor.  
Serveeri koos kartuliköögiviljapüree ja värske salatiga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.  
Toidu väljastamine kooğist 65 °C.

# Punane kalasupp

## Valmistamine:

Tükelda kala väiksemateks tükkideks. Maitsesta soola ja sidrunimahlaga. Peenesta küüslauk ja kuumuta kergelt õlis. Lisa tükeldatud kartul, köögivilja, puljongipulber, ürdid, suhkur ja vesi. Hauta 10 min. Lisa eelnevalt töödeldud (nahk eemaldada) ja tükeldatud tomat, kalatükid. Lase keema tõusta. Tõsta pliidilt ja jäta kaane alla järelvalmima mõneks minutiks. Kontrolli maitset ja serveeri.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.  
Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Heigifilee</b>	40	40
<b>Sool</b>		
<b>Sidrunimahl</b>		
<b>Õli</b>	4	4
<b>Küüslauk</b>	3	2
<b>Porgand</b>	18	15
<b>Lillkapsas</b>	19	14
<b>Mugulsibul</b>	12	10
<b>Kartul</b>	50	35
<b>Tomat</b>	30	24
<b>Pune</b>		
<b>Basiilik</b>		
<b>Vesi</b>	180	180
<b>Kalapuljongipulber</b>	3	3
<b>Suhkur</b>		
<b>Till</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		327
<b>Kadu kuumtöötusel %</b>		23,55
<b>Väljatulek g</b>		250

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
140,52	9,25	5,97	13,39

# Peedi-õunasalat päevalilleseemnetega

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Peet</b>	850	680
<b>Õun</b>	360	315
<b>Sidrun</b>	20	18
<b>Päevalilleseemned</b>	20	20
<b>Tooraine mass g</b>		1033
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Valmistamine:

Puhasta ja riivi toores peet ja õun.  
Maitsesta sidrunimahlaga.  
Sega hulka päevalilleseemned.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.  
Toidu väljastamine köögist 8-10 °C.

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
30,93	0,92	0,65	6,06



# Ahjus küpsetatud õunad meekastmega

## Valmistamine:

Õuntel eemalda südamik ja täida õunad rosinatega ja kaneeliga. Riivi martsipan jämedalt, sega sidrunimahla ja pane rosinatega peale. Küpseta õunu ahjus 200 °C juures 20-25 minutit. Kastme valmistamiseks sega potis mesi, suhkur ja koor. Keeda segu nõrgal kuumusel 25-30 minutit. Saadud kastmesse klopi või ja laste jahtuda. Serveeri õunu veidi jahtunult koos külma kastmega.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi. Serveerida värskelt jõhvikaga ja mündilehega.

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Või, R 80%-82%</b>	10	10
<b>Vahukoor, R 35% - 38%</b>	90	90
<b>Mesi</b>	60	60
<b>Sidrunimahl / Laimimahl, värsked</b>	60	60
<b>Martsipan</b>	5	5
<b>Kaneel</b>	5	5
<b>Rosinad</b>	30	30
<b>Suhkur</b>	80	80
<b>Õun</b>	850	850
<b>Tooraine mass g</b>		1190
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		16
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
205,50	0,91	6,77	36,45

# Kartulipüree trio

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Kartul</b>	124	124
<b>Porgand</b>	51	40
<b>Kaalikas</b>	56	40
<b>Piim 2,5%</b>	20	20
<b>Või 80%</b>	8	8
<b>Spinat</b>	35	35
<b>Jahu</b>	5	5
<b>Apelsinimahl</b>	10	10
<b>Sool</b>		
<b>Pipar</b>		
<b>Muskaat</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		282
<b>Kadu kuumtöötusel %</b>		0
<b>Väljatulek g</b>		282

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
260,06	6,34	7,74	43,96

## Valmistamine:

Pese kaalikas ja porgand, keeda pehmeks.  
 Koori kaalikas ja porgand, riivi peenikese riiviga.  
 Keeda kartul ja tambu pudruks, lisa kuumutatud piim, maitsesta.  
 Jaga kartulipuder kolmeks osaks.  
 Ühele osale kartulipudrule lisa riivitud kaalikas, maitsesta.  
 Teisele osale kartulipudrule lisa riivitud porgand, maitsesta apelsinimahl, muskaadi ja soolaga.  
 Kolmandele osale kartulipudrule lisa püreeritud spinat ja maitsesta.  
 Määri vorm või ja jahuga.  
 Pane kartulimassid kihiti vormi: alumiseks kihiks pane kaalikaga täidis, keskmiseks kihiks spinatiga täidis, ülemiseks kihiks porgandiga täidis.  
 Küpseta auruahjus umbes 15 minutit või vesivannil 180 °C juures 25 minutit.

# Hernesupp sealiha ja aedviljadega

## Valmistamine:

Leota herneid ja tange eelnevalt 8-10 tundi külmas vees eraldi anumates. Keeda lihast puljong, kurna ja tõsta liha jahtuma. Puhasta paprika, sibul ja küüslauk, haki peeneks. Koori kartulid ja porgandid ja tükelda kuubikuteks. Porgandid võib ka jämeda riiviga riivida. Haki peekon ribadeks ja kuumuta pannil koos hakitud sibula, küüslaugu, paprika ja riivitud porgandiga veidi aega. Lisa juurde lihapuljong, leotatud ja loputatud herved ja kruubid. Keeda 10-15 minutit ja lisa juurde tükeldatud kartulid ja brokkoliõisikud. 10 minutit enne valmimist lisa supile loorberilehed, maitseürdid (tuumian sobib väga hästi) ja tükeldatud sealiha. Viimistle maitse soola ja pipraga.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.  
Toidu väljastamine köögist 65 °C.

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Sealiha</b>	180	180
<b>Herned (kuivatatud)</b>	150	150
<b>Paprika (roheline)</b>	93	70
<b>Brokkoli</b>	70	70
<b>Porgand</b>	106	80
<b>Peekon</b>	25	25
<b>Sibul (mugul)</b>	54	45
<b>Küüslauk</b>	10	8
<b>Kartul</b>	214	150
<b>Odrakruup</b>	25	25
<b>Vesi</b>	400	400
<b>Loorberilehed</b>	1	1
<b>Maitseroheline</b>	5	5
<b>Sool</b>		
<b>Pipar</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		1209
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		17
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
298,01	19,63	7,42	37,23

# Kirju kevadine salat

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
Hiinakapsas	688	500
Jääsalat	120	100
Õun (hapu)	143	100
Redis	318	200
Sibul (salati)	60	50
Muna	2 tk	80
Till, petersell		
Oliivõli		
Suhkur		
Sool		
<b>Tooraine mass g</b>		<b>1030</b>
<b>Väljatulek g</b>		<b>1000</b>

## Valmistamine:

Pese salati komponendid. Hiinakapsas rebi tükkideks, jääkapsas lõika ribadeks. Õunad koori, eemalda seemned ja lõika seibideks, redis ratasteks, sibul ribadeks. Kastme komponendid segada omavahel. Valmis juurviljad vala üle kastmega, kaunistada muna ja tilliga.

Säilimisaeg: 1-2 tundi.  
Toidu väljastamine kõögist 5 °C.

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
31,33	1,21	1,87	2,80



# Ahju pannkook puuviljade ja mandlipuruga

## Valmistamine:

Klopi piim, jahud, munad, sool ja suhkur vedelaks tainaks.  
Kata kõrgemate äärtega ahjuvorm või -pann küpsetuspaberiga, nii et paber katab plaadi ääri.  
Vala tainas ahjuplaadile.  
Koori õunad ja banaanid, eemalda õuntelt südamikud, viiluta puuviljad ja lao tainale.  
Raputa koogile suhkrut, kaneeli ja purustatud mandleid.  
Küpseta 200-kraadises ahjus pool tundi.  
Serveeri soojalt näiteks koos marjakastmega.

Säilimisaeg: kuni 2 tundi.

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Piim 3,5%</b>	350	350
<b>Riisijahu</b>	90	90
<b>Odrajahu</b>	90	90
<b>Muna</b>	2 tk	100
<b>Õun</b>	358	250
<b>Banaan</b>	250	150
<b>Suhkur (rafineerimata)</b>	30	30
<b>Mandlid</b>	20	20
<b>Kaneelipulber</b>		
<b>Sool (meresool)</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		1080
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		7
<b>Väljatulek g</b>		1000

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
162,19	4,52	4,02	27,73

# Ürdised ahjuköögiviljad

	<b>Bruto g</b>	<b>Neto g</b>
<b>Peet</b>	312	250
<b>Kaalikas</b>	321	250
<b>Porgand</b>	332	250
<b>Kartul</b>	800	560
<b>Oliivõli (Ekstra Virgin)</b>	30	30
<b>Maitseainesegu</b>		
<b>Suvine Ürdisegu</b>	5	5
<b>Sool (meresool)</b>		
<b>Pipar</b>		
<b>Tooraine mass g</b>		1345
<b>Kadu kuumtöötlusel %</b>		26
<b>Väljatulek g</b>		1000

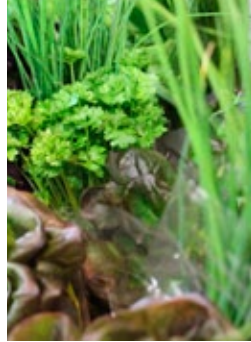
## Valmistamine:

Koori ja tükelda juurviljad 1 cm jämedusteks kangideks (nagu friikartulid), aseta kaussi, lisa õli ja maitseainesegu, veidi soola (soola kogust võib muuta vastavalt maitsele). Sega läbi, jaota ühtlaselt ja ühe kihina küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Küpseta 225 kraadi juures 15-20 minutit või kuni köögiviljad on küpsed (hea oleks, kui nad jäävad seest kergelt krõmpsuvaks). Suurepärase lisand kala- ja lihatoitudele või külma ürdikastmega iseseisvalt nautimiseks.

Säilimisaeg: kuni 90 minutit.  
 Serveerimine: 60 °C juures.  
 Toidu väljastamine köögist 65 °C.  
 Keedusoola sisaldus maitse järgi madal.

## Roa energia- ja toitainesisaldus

<b>Energiat kcal</b>	<b>Valke g</b>	<b>Rasva g</b>	<b>Süsivesikuid g</b>
59,88	1,34	1,68	10,68







Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda  
J. Vilmsi 53G, 10147 Tallinn  
Telefon 600 9349, faks 600 9350  
e-post: [info@epkk.ee](mailto:info@epkk.ee)  
[www.epkk.ee](http://www.epkk.ee)