

Lihtne kokaraamat

Koostajad: Mari Kalbin

Marit Mets

Sisukord

SISUKORD	2
1. LAUA KATMINE.....	5
2. MÕÕTEÜHIKUD	8
3. KOGUSTE ARVUTAMINE	9
4. VIILUTAMINE JA TÜKELDAMINE	11
4.1 Porgandi tükeldamine	11
4.2 Kartuli tükeldamine	14
4.3 Sibula tükeldamine.....	17
5. PLIIDI JA AHJU KASUTAMINE	19
5.1 Pliidi kasutamine	19
5.2 Ahju kasutamine	22
6. HOMMIKUSÖÖGID	24
6.1 Võileivad	24
6.1.1 Kurgi ja tomati võileivad	24
6.1.2 Värske salatilehe, kodujuustu ja redise võileivad	26
6.1.3 Võileivad vorsti- ja juustuga	29
6.1.4 Keedetud muna	31
6.1.5 Võileivad munavõiga.....	34
6.1.6 Kuumad võileivad vorsti ja juustuga.....	36
6.1.7 Kuumad võileivad tomati ja juustuga.....	39
6.1.8 Soojad saiad võileivamasinaga.....	42
6.1.9 Praemuna praeleivaga.....	45
6.2 Pudrud	48
6.2.1 Mannapuder	48
6.2.2 Kaerahelbepuder	51
6.2.3 Riisipuder	54

6.2.4	Neljaviiljapuder	57
6.2.5	Tatrapuder	60
7.	LÕUNA- JA ÕHTUSÖÖGID	63
7.1	Supid	63
7.1.1	Frikadellisupp	63
7.1.2	Pelmeenisupp.....	68
7.1.3	Värskekapsasupp	73
7.1.4	Supp külmutatud juurviljadega	78
7.1.5	Juustupüreesupp	83
7.1.6	Purgisupi valmistamine	88
7.2	Salatid.....	90
7.2.1	Kurgi-tomati salat.....	90
7.2.2	Porgandisalat.....	92
7.2.3	Peedi – küüslaugusalat.....	94
7.2.4	Hiina kapsa ja kurgi salat.....	96
7.2.5	Kartulisalat.....	98
7.2.6	Riisi- makrasalat	104
7.3	Praed	107
7.3.1	Kartulipuder	107
7.3.2	Makaronid hakklihaga.....	110
7.3.3	Kartulivorm	114
7.3.4	Pelmeenivorm.....	120
7.3.5	Risotto	126
7.3.6	Lasanje.....	131
7.3.7	Kotletid	137
7.3.8	Täidetud pannkoogid	142
7.3.9	Jahukaste	148
8.	ÜLESANDED JA MÄNGUD	151

Sissejuhatus

Lihtne kokaraamat

Lihtne kokaraamat on koostatud Innove SA poolt koordineeritava ESF programmi „Kutsehariduse sisuline arendamine 2008-2013“ töörühma „Kutseõppe materjalide kohandamine HEV õppijatele ” raames.

Käesolev kokaraamat on mõeldud toiduvalmistamise algteadmiste õpetamiseks ja lihtsamate retseptide järgi toidu valmistamiseks. Kokaraamatut võib kasutada koos õpetajaga või iseseisvalt.

Kokaraamatu põhiteemad on jaotatud 8 eraldi osaks. Esimesed 6 osa tutvustavad tootlustamise algteadmisi nagu lauakatmine, tükeldamine, mõõteühikud ja pliidi ning ahju kasutamist. Järgnevalt on lisatud lihtsamalt lahti seletatud retseptid. Kirjutatud retseptile järgneb pildiseeriana toiduvalmistamise kirjeldus. Piltidest koosneva retsepti on lihtne kasutada neil, kellel on raskusi lugemisega. Retseptide kõrval teabemullis on välja toodud näpunäiteid ja soovitusi.

Raamatu lõpus on lisalehed ülesannete ja mängude näidistega, mida õpetaja saab kasutada õpitud oskuste kinnitamiseks. Õpetajal on võimalus ise kohandada töölehe raskusastet, vastavalt õppija tasemele. Töölehed on koostatud raamatus oleva info põhjal.

Pildid on võetud erakogust ja Google otsingumootorist.

Koostajad:

Mari Kalbin

Marit Mets

1. Laua katmine

Igapäevane katmisviis:





Pidulik katmisviis:

Leivataldrik



Teelusikas



Supilusikas

Praetaldrik ja
supikauss

Nõuanded laua katmiseks:

- Sööginõud pane lauale paari sentimeetri kaugusele laua servast.
- Lauale võid panna veel salvrätiku.
- Söögiriistad pane lauale kasutamise järjekorras – väljapoolt sisse poole.

Näide: esimesena sööd suppi,
siis supilusikas on kõige välimine



- Laua võid katta laualinaga ja kaunistada näiteks lillede- või küünaldega.
- Tassi kõrvad ja lusikate käepidemed pannakse paremale poole.

Nõuanded toidu lauda toomiseks:

- Toidu maitsestamiseks võid lauale lisada maitseaineid - sool, pipar ja suhkur.
- Toidud pane lauale kõigile kättesaadava koha peale.
- Külmad toidud võid panna lauale varem valmis.
- Soojad toidud too söömise ajaks.
- Kuumad nõud pane lauale kuumaalusega.
- Magustoit too lauale peale soolase toidu söömist.

2. Mõõteühikud

Mõõteühikute lühendite tähendused:

1 kg - 1 kilogramm

1 g - 1 gramm

1 l - 1 liiter

1 dl - 1 detsiliiter

1 ml - 1 milliliiter

1 kl - 1 klaasitäis

1 tl - 1 teelusikas

1 sl - 1 supilusikas

1 pk - 1 pakk

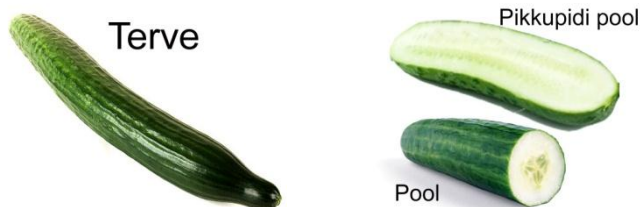
1 tk - 1 tükk



pool = 0,5 = $\frac{1}{2}$

veerand = 0,25 = $\frac{1}{4}$

kolmveerand = 0,75 = $\frac{3}{4}$



1 kg = 1000 g

1 l = 10 dl

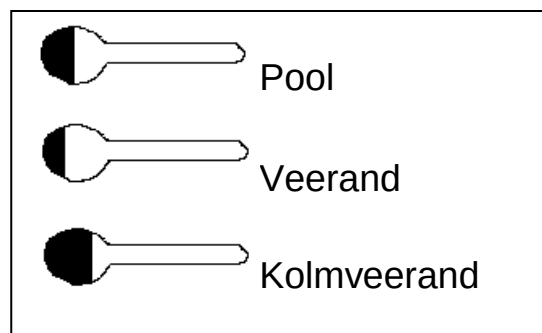
1 l = 1000 ml

1 dl = 100 ml

1 kl = 200 ml

1 tl = 5 ml = 10 g

1 sl = 15 ml = 25 g



NB! Lusikad täida alati servani.

3. Koguste arvutamine

Koguseid tuleb jälgida hoolega siis on valmis toit maitsvam.

Õigete koguste mõõtmine on kerge.

Selleks kasuta köögikaalu või mõõtenõusid.

Lusikad täida alati servani, ära võta suurt kuhja.



Õiged kogused saad arvutamise teel.

Kui tahad teha süüa kahele inimesele, siis korruta ühe inimese kogus kahega.

Kui tahad teha süüa neljale inimesele, siis korruta ühe inimese kogus neljaga.

Kui tahad teha süüa kaheksale inimesele, siis korruta ühe inimese kogus kaheksaga.

Näide:

Ühe inimese kogus on 100g suhkrut,

see korruta 8ga.

$$100\text{g} \times 8 = 800\text{g}$$

saad 8 inimese koguseks 800g.

Näited:

1 inimesele  Koostisained: 100 ml piima 100 ml vett 50 ml mannat Veerand tl soola Veerand tl suhkrut	2 inimesele  Koostisained: 2 x100 = 200 ml piima 2x100 = 200 ml vett 2x100 ml mannat pool tl soola pool tl suhkrut
3 inimesele  Koostisained: 300 ml piima 300 ml vett 150 ml mannat Kolmveerand tl soola Kolmveerand tl suhkrut	4 inimesele  Koostisained: 400 ml piima 400 ml vett 200 ml mannat 1 tl soola 1 tl suhkrut

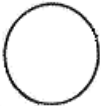
4. Viilutamine ja tükeldamine

Erinevaid toiduaineid tükeldatakse erinevalt.

Tükeldamine oleneb toiduaine kujust ja suurusest.

4.1 Porgandi tükeldamine

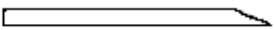
	Porgand
---	---------

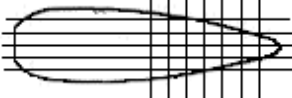
	Viilutamine
Tulemus	
	Viilud, rattad, seibid

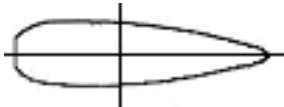
	Pikkupidi pooleks lõikamine
Tulemus	
	Pool

	Pooliku viilutamine
Tulemus	
	Poolik viil

	Pikkupidi viilutamine
Tulemus	
	Pikkupidi viil

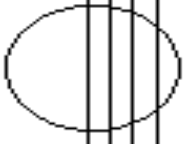
	Ribade lõikamine
Tulemus	
	Riba

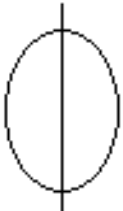
	Kuubikute lõikamine
Tulemus	
	Kuubikud

	Sektorid
---	----------

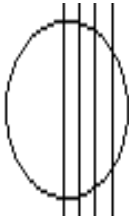
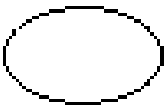
4.2 Kartuli tükeldamine

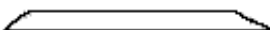
	Kartul
---	--------

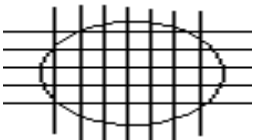
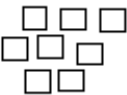
	Viilutamine
Tulemus	
	Viilud, rattad, seibid

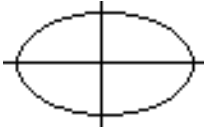
	Pikkupidi pooleks lõikamine
Tulemus	
	Pool

	Pooliku viilutamine
Tulemus	
	Poolik viil

	Pikkupidi viilutamine
Tulemus	
	Pikkupidi viil

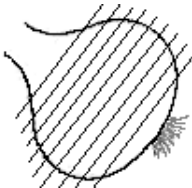
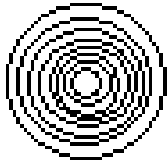
	Ribade lõikamine
Tulemus	
	Riba

	Kuubikute lõikamine
Tulemus	
	Kuubikud

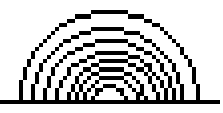
	Sektorid
---	-----------------

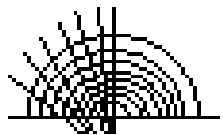
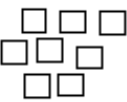
4.3 Sibula tükeldamine

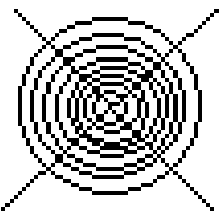
	Sibul
---	-------

	Viilutamine
Tulemus	
	Viilud, rattad, seibid

	Pooleks lõikamine
Tulemus	
	Pool

	Pooliku viilutamine
Tulemus	
	Poolik viil

	Kuubikute lõikamine
Tulemus	
	Kuubikud

	Sektorid
---	----------

Nõuanded tükeldamiseks:

- Puu- ja köögiviljad pese ALATI.
- Lõika toidu jaoks ühesugused tükid.
- Puhasta lõikelaud ja nuga enne uue toiduaine tükeldamist.

5. Pliidi ja ahju kasutamine

5.1 Pliidi kasutamine

Enne pliidi kasutamist kontrolli alati:

- et pliidiraud oleks puhas
- et pliidi peal ei oleks esemeid.

Alles nüüd lülita pliit sisse.

Peale pliidi kasutamist:

- lülita pliit alati välja
- puhasta pliidiraud
- puhasta pliidi ümbrus.

Köögist lahkudes kontrolli alati, kas pliit on välja lülitatud.

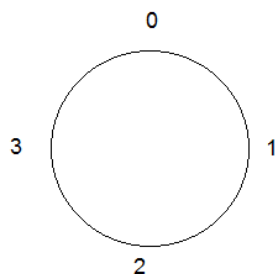
Erinevatel pliitidel on erinev arv kuumusastmeid: 3, 6 või 9, 10.

Pliidi temperatuurid

3 astmeline

1	leige / madal
2	soe / keskmine
3	kuum / maksimum

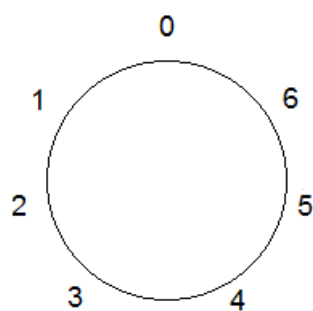
3 astmeline



6 astmeline

1	vähe leige (60°)
2	leige (90°)
3	soe / madal (100°)
4	mõõdukalt kuum / keskmine (120°)
5	kuum (160°)
6	väga kuum / maksimum (180°)

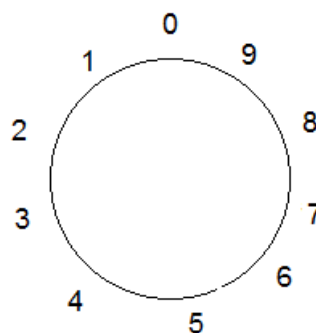
6 astmeline



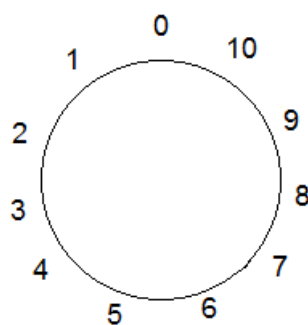
9 ja 10 astmeline

1	väga vähe leige
2	vähe leige
3	leige
4	natukene soe / madal
5	soe
6	keskmiselt kuum
7	keskmiselt kuum / keskmise
8	kuum
9	väga kuum / maksimum
10	väga, väga kuum / maksimum

9 astmeline



10 astmeline



5.2 Ahju kasutamine

Ahjuga töötades on sul vaja:

- pajalappe
- kuumaalust

Enne ahju kasutamist kontrolli alati:

- et ahi oleks tühi
- et ahi oleks seest puhas

Alles nüüd lülita ahi sisse.

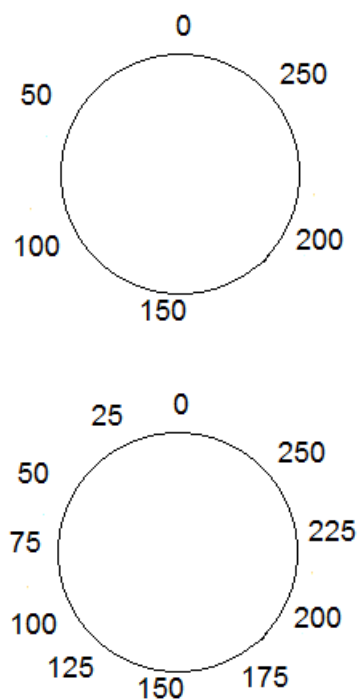
Peale ahju kasutamist:

- lülita ahi alati välja
- oota ahju jahtumist ja puhasta ahi

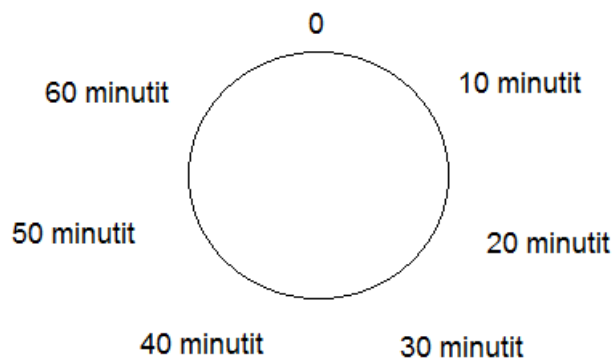
Köögist lahkudes kontrolli alati, kas ahi on väljalülitatud.

Ahju temperatuurid

100 C - 130 C	leige
150 C	soe
165 C - 180 C	keskmine
190 C - 200 C	keskmisest kuumem
220 C	kuum
230 C - 250 C	väga kuum

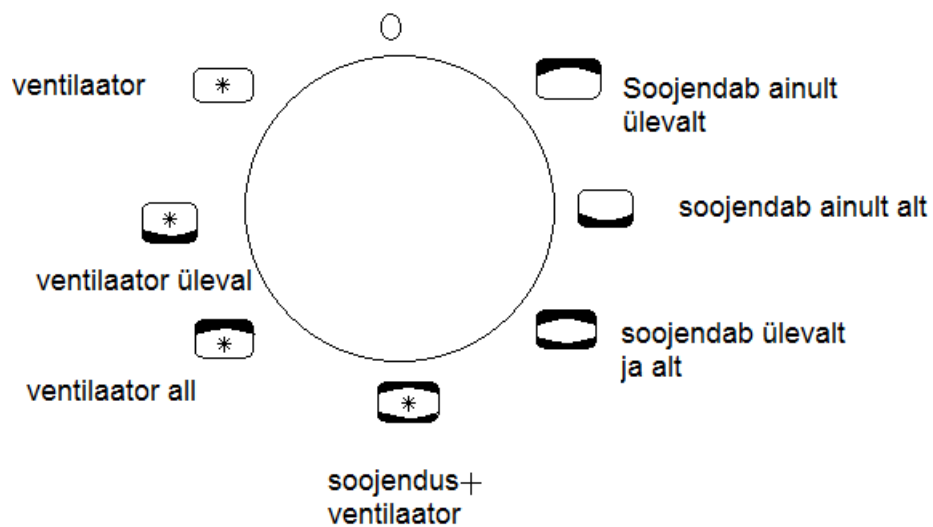


Mõnedel ahjudel on märgitud kellaaeg.
Saad panna aja, kui kaua ahi küpsetab.



Osadel ahjudel on märgitud:

- Kas ahi soojendab ülevalt või alt.
- Kas ventilaator puhub ülevalt või alt.



Ventilaatoriga ahi ei kõrveta, vaid küpsetab ühtlaselt.

6. Hommikusöögid

6.1 Võileivad

Kui sööd hommikusöögiks võileibu, võid katta laua nii:



6.1.1 Kurgi ja tomati võileivad

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 viil saia 1 viil leiba või 2 viilu kurki 2 viilu tomatit sool pipar	Koostisained: 4 viilu saia 4 viilu leiba või 8 viilu kurki 8 viilu tomatit sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Aseta leiva- ja saiaviil taldrikule.
3. Määri leiva- ja saiaviilule võid.
4. Pese kurk ja tomat.
5. Lõika tomatist ja kurgist viilud.
6. Aseta saiaviilu peale kaks tomativiilu.
7. Aseta leivaviilu peale kaks kurgiviilu.

Kui kasutad taluvõid, võta see enne külmkapist välja sulama.

Võileivad kurgi ja tomatiga

1. Otsi toiduained



2. Pane saia-ja leivaviilud taldrikule



3. Määri saia- ja leivaviiludele võid



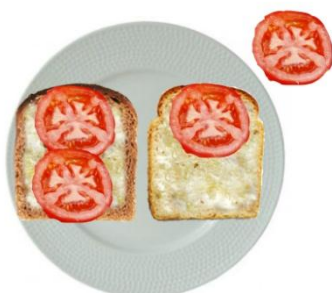
4. Pese kurk ja tomat



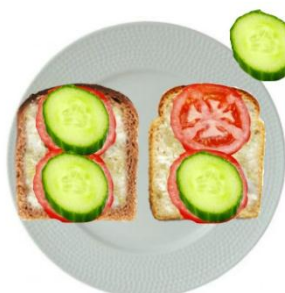
5. Viiluta kurk ja tomat



6. Pane tomat saia ja leiva peale



7. Tomativiilude peale pane kurk



6.1.2 Värske salatilehe, kodujuustu ja redise võileivad

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 viil saia 1 viil leiba või 2 salatilehte 40 g kodujuustu 4 viilu redist sool pipar	Koostisained: 4 viilu saia 4 viilu leiba või 8 salatilehte 160 g kodujuustu 16 viilu redist sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese salatilehed ja redised.
3. Viiluta redised.
4. Aseta saia- ja leivaviilud taldrikule.
5. Määri saia- ja leivaviiludele võid.
6. Aseta või peale salatileht.
7. Salatilehe peale pane kodujuust.
8. Kõige peale aseta redise viilud.
9. Maitsesta soola ja pipraga.

Vajadusel kuivata
salatilehed

Võileivad salatilehe, kodujuustu ja redisega

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese salatilehed ja redised



3. Viiluta redised



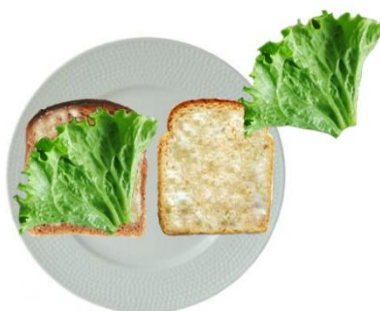
4. Aseta saia- ja leivaviil taldrikule



5. Määri võid saia- ja leivaviiludele



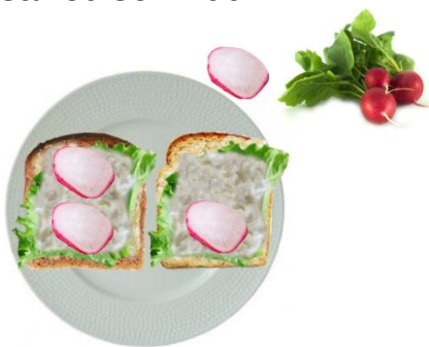
6. Aseta või peale salatileht



8. Pane salatilehele kodujuust



7. Lisa redise viilud



9. Maitsesta soola ja pipraga



6.1.3 Võileivad vorsti- ja juustuga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 viil saia 1 viil leiba või 1 viilu vorsti 1 viilu juustu	Koostisained: 4 viilu saia 4 viilu leiba või 4 viilu vorsti 4 viilu juustu

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Aseta viil saia ja leiba taldrikule.
3. Määri leivaviilule ja saiaviilule võid.
4. Aseta leiva peale üks viil vorsti.
5. Aseta saia peale üks viil juustu.

Et võileibu oleks isuäratav
süüa, siis kaunistada neid
tomativiilu või peterselli
lehega.

Võileivad vorsti ja juustuga

1. Otsi toiduained



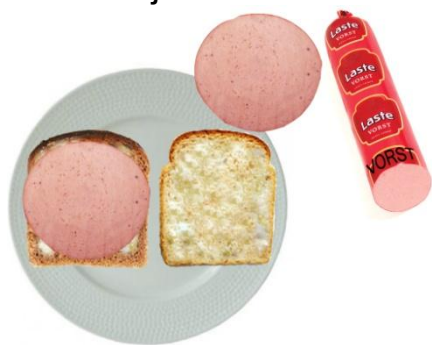
2. Pane saia- ja leivaviilud taldrikule



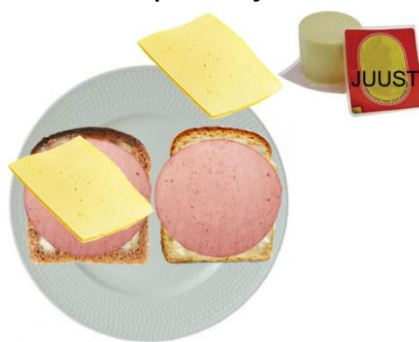
3. Määri saia- ja leivaviiludele võid



4. Pane saia- ja leivaviiludele vorst



5. Lisa vorsti peale juust



6.1.4 Keedetud muna

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 muna 1 tl sool	Koostisained: 4 muna 2 tl sool

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi, munad, sool.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Oota kuni vesi hakkab keema.
6. Keera kuumus väiksemaks (keskmise).
7. Keeda mune 10 minutit.
8. Lülita pliit välja.
9. Kalla kuum vesi ära.
10. Lase potti külm vesi.
11. Koori munad.

Võta munad enne külmkapist välja, siis ei lähe potti pannes munad katki

Kui tahad vedelat muna, keeda 5 min

Munade keetmine

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi, munad ja sool



3. Pane pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Kui vesi keeb

6. Keera kuumus väiksemaks



7. Keeda mune 10 min



8. Lülita pliit välja



9. Kalla kuum vesi ära



10. Lase potti külm vesi



11. Koori munad



6.1.5 Võileivad munavõiga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 viil saia 1 muna 1 tl võid / majoneesi sool pipar	Koostisained: 4 viilu saia 4 muna 4 tl võid /majoneesi sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Keeda mune 10 min.
3. Koori munad.
4. Aseta kooritud munad kaussi .
5. Purusta munad kahvliga.
6. Lisa kaussi toasoe või.
7. Lisa maitseained.
8. Määri saiale munavõi.

Võta või külmikust välja
sulama.

Võileivad munavõiga

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Keeda munad



3. Koori munad

4. Aseta munad kaussi



5. Purusta munad kahvliga



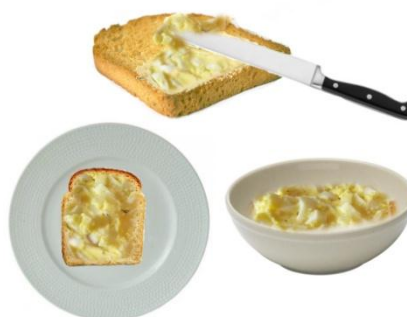
6. Lisa kaussi või



7. Maitsesta



8. Määri munavõi saiale



6.1.6 Kuumad võileivad vorsti ja juustuga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 2 viilu saia või 2 viilu juustu 2 viilu vorsti	Koostisained: 8 viilu saia või 8 viilu juustu 8 viilu vorsti

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Lülita ahi sisse 200° C.
3. Määri saiaviilud mõlemalt poolt võiga.
4. Aseta saiaviilud ahjupannile.
5. Pane saiaviilule vorst.
6. Vorstile pane peale juust.
7. Pane saidad ahjupanniga ahju.
8. Lase neil küpseda kuni juust sulab (umbes 8 minutit).
9. Lülita ahi välja.
10. Võta pann ahjust välja ja asetä kuuma-alusele.

Kuumad võileivad

1. Otsi toiduained



2. Lülita ahi sisse



3. Määri sai mõlemalt poolt võiga



4. Pane saiaviilud ahjupannile



5. Pane saiaviilule vorst



6. Pane vorsti peale juust



7. Pane pann ahju

8. Küpseta kuni juust sulab



9. Lülita ahi välja



10. Tõsta pann kuuma-alusele



6.1.7 Kuumad võileivad tomati ja juustuga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 2 viilu saia 2 viilu juustu 2 viilu tomatit või	Koostisained: 8 viilu saia 8 viilu juustu 8 viilu tomatit või

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Pese tomatid.
3. Lõika tomatid viiludeks.
4. Lülita ahi sisse 200° C.
5. Määri saiaviilud mõlemalt poolt võiga.
6. Aseta saiaviilud ahjupannile.
7. Aseta saia viilu peale tomat.
8. Aseta tomati peale juust.
9. Pane saidad ahjupanniga ahju.
10. Lase neil küpseda kuni juust sulab (umbes 8 minutit).
11. Lülita ahi välja.
12. Võta pann ahjust välja ja asetä kuuma-alusele.

Kuumad võileivad tomati ja juustuga

1. Otsi toiduained



2. Pese tomatid



3. Lõika tomatid viiludeks



4. Lülita ahi sisse



5. Määri sai mõlemalt poolt võiga



6. Pane saiaviilud ahjupannile



7. Pane tomativiil saiale



8. Pane tomati peale juust



9. Pane pann ahju

10. Küpseta kuni juust sulab

~ 8 min



11. Lülita ahi välja



12. Tõsta pann kuuma-alusele



6.1.8 Soojad saiad võileivamasinaga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 2 viilu saia 2 viilu juustu 2 viilu vorsti või	Koostisained: 8 viilu saia 8 viilu juustu 8 viilu vorsti või

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Lülita võileivamasin sisse.
3. Määri saiaviilud mõlemalt poolt võiga.
4. Aseta 2 saiaviilu võileivamasinale.
5. Aseta saia viilu peale vorst .
6. Aseta vorsti viilu peale juust.
7. Aseta teised kaks saiaviilu nende peale.
8. Sule võileivamasin.
9. Lase neil küpseda kuni valmimiseni ~3min.
10. Lülita võileivamasin välja.
11. Võta võileivad ja asetage taldrikule.

Soojad saidad võileivamasinaga

1. Otsi toiduained



2. Lülita võileivamasin sisse



3. Määri sai mõlemalt poolt võiga



4. Pane 2 saia võileivamasinasse



5. Pane saiaviilule vorst



6. Lisa juust



7. Juustu peale pane sai



8. Sule võileivamasin

9. Küpseta

~ 3 min



10. Lülita võileivamasin välja



11. Võta võileivad ja aseta
taldrikule



6.1.9 Praemuna praeleivaga

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 muna 1 leivaviil sool õli (praadimiseks)	Koostisained: 4 muna 4 leivaviilu sool õli (praadimiseks)

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Pane pann pliidile.
3. Lülita pliit sisse (maksimum).
4. Lisa pannile natuke õli.
5. Kuumuta õli pannil.
6. Löö muna pannile.
7. Maitsesta muna.
8. Keera kuumus madalamaks (keskmise).
9. Prae muna mõlemalt poolt.
10. Lisa pannile leib.
11. Prae leiba mõlemalt poolt.
12. Maitsesta leib.
13. Lülita pliit välja.
14. Tõsta pann kuuma-alusele või külmale pliidirauale.

Praemuna –ja leib

1. Otsi toiduained



2. Pane pann pliidile



3. Lülita pliit sisse – maksimum



4. Lisa pannile natuke õli 5. Kuumuta õli



6. Löö muna pannile



7. Maitsesta muna



8. Keera kuumus madalamaks



9. Prae muna mõlemalt poolt



10. Lisa pannile leib



11. Prae leiba mõlemalt poolt



12. Maitsesta leib



13. Lülita pliit välja



14. Tõsta pann kuuma-alusele



6.2 Pudrud

Kui sööd hommikusöögiks putru, võid katta laua nii:



6.2.1 Mannapuder

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 100 ml piima 100 ml vett 60 ml mannat sool, suhkur	Koostisained: 400 ml piima 400 ml vett 200 ml mannat sool, suhkur

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (6).
5. Lisa piim ja aja keema.
6. Lisa piimale maitseained.
7. Sõelu manna piima hulka.
8. Sega pidevalt putru.
9. Alanda kuumust (4).
10. Keeda segades 10 minutit.
11. Lülita pliit välja.
12. Tõsta pott kuuma-alusele.

Kui soovid pruuni putru, lisa pudru hulka kakaod

Kui puder tuleb vedel, jäta puder natukeseks kaane alla seisma

Kui puder tuleb paks, lisa natuke keedetud piima või vett. Sega korralikult läbi.

Mannapuder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile
4. Lülita pliit sisse



5. Lisa piim ja aja keema



6. Lisa maitseained



7. Sõelu manna potti



8. Sega pidevalt putru



9. Keera kuumus väiksemaks



10. Sega putru ja keeda 10 min,



11. Lülita pliit välja



12. Tõsta pott pliidilt



6.2.2 Kaerahelbepuder

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 50 ml vett 50 ml piima 50 ml kaerahelbed veerand tl võid veerand tl suhkrut veerand tl soola	Koostisained: 200 ml vett 200 ml piima 200 ml kaerahelbeid 1 tl võid 1 tl suhkrut 1 tl soola

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa piim ja aja keema.
6. Lisa piimale maitseained.
7. Lisa kaerahelbed piima hulka.
8. Sega pidevalt putru.
9. Alanda kuumust (keskmise).
10. Sega ja keeda kuni 10 min.
11. Lülita pliit välja.
12. Tõsta pott pliidilt kuuma-alusele.

Paki peal on märgitud mitu minutit helbeid keeta (kas on kiirkaerahelbed või tavalised)

Kaerahelbepuder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Lisa piim ja aja keema



6. Lisa maitseained



7. Kui piim keeb,
lisa kaerahelbed



8. Sega pidevalt putru



9. Keera kuumus väiksemaks



10. Sega putru ja keeda 10 min



11. Lülita pliit välja



12. Tõsta pott pliidilt



6.2.3 Riisipuder

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 50 ml vett 50 ml piima 50 ml pudruriisi veerand tl suhkrut veerand tl soola	Koostisained: 200 ml vett 200 ml piima 200 pudruriisi 1 tl suhkrut 1 tl soola

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Oota kuni vesi läheb keema.
6. Lisa veele riis.
7. Keeda riisi veega 5 minutit.
8. Lisa piim.
9. Lisa piimale maitseained ja sega.
10. Alanda kuumust (keskmise).
11. Sega putru ja laske keeda 20 min.
12. Lülita pliit välja.
13. Tõsta pott pliidilt kuuma-alusele.

Kasuta pudruriisi
või riisihelbeid

Loe pakilt kui kaua
riisi on vaja keeta

Riisipuder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Kui vesi läheb keema

6. lisa riis



7. Keeda riisi segades 5 minutit



8. Lisa piim



9. Maitsesta ja sega



10. Keera kuumus väiksemaks



11. Sega putru ja keeda 20 min



12. Lülita pliit välja



13. Tõsta pott kuuma-alusele



6.2.4 Neljaviljapuder

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 50 ml vett 50 ml piima 50 ml neljaviljahelbeid veerand tl suhkrut veerand tl soola	Koostisained: 200 ml vett 200 ml piima 200 neljaviljahelbeid 1 tl suhkrut 1 tl soola

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa piim.
6. Lisa piimale maitseained.
7. Kui piim keeb, lisa neljaviljahelbed.
8. Sega putru.
9. Keera kuumus väiksemaks (keskmise).
10. Keeda kuni 6 min.
11. Pane potile kaas peale.
12. Lülita pliit välja.
13. Tõsta pott pliidilt kuuma-alusele.
14. Lase pudrul haududa potis 3 minutit.

Loe pakilt kui kaua
helbed peavad keema

Neljaviljahelbe puder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile
4. Lülita pliit sisse



5. Lisa piim



6. Lisa maitseained



7. Kui piim keeb, lisa helbed



8. Sega putru



9. Keera kuumus väiksemaks



10. Keeda 6 min, sega aegajalt



11. Pane potile kaas peale



12. Lülita pliit välja



13. Tõsta pott pliidilt



14. Lase pudrul haududa 3 min



6.2.5 Tatrapuder

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 300 ml vett 100 ml tatart 1tl võid veerand tl soola	Koostisained: 1 l vett 400 ml tatart 4 tl võid 1 tl soola

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti või.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa potti tatar.
6. Prae tatar võiga läbi.
7. Lisa potti vesi.
8. Maitsesta soolaga.
9. Sega putru
10. Alanda kuumust (keskmine).
11. Pane potile kaas peale.
12. Sega ja keeda kuni 30 min.
13. Lülita pliit välja.
14. Tõsta pott pliidilt kuuma-alusele.

Kui tahad teralist putru,
sega vähem

Tatrapuder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti või



3. Pane pott pliidile
4. Lülita pliit sisse



5. Lisa potti tatar



6. Prae tatar võiga läbi



7. Lisa potti vesi



8. Maitsesta



9. Sega putru



10. Keera kuumus väiksemaks



11. Pane potile kaas peale



12. Sega ja keeda 30 min



13. Lülita pliit välja



14. Tõsta pott kuuma-alusele



7. Lõuna- ja õhtusöögid

7.1 Supid

Kui sööd suppi, võid katta laua nii:



7.1.1 Frikadellisupp

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 l vett 1 porgand 2 kartulit 1 puljongikuubik 100 g frikadelle sool pipar	Koostisained: 2 l vett 2 porgand 4 kartulit 2 puljongikuubikut 400 g frikadelle sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartulid ja porgand.
3. Koori kartulid ja porgand.
4. Tükelda porgand ja kartulid kuubikuteks.
5. Pane vesi potti.
6. Pane pott pliidile.
7. Lülita pliit sisse (maksimum).

8. Lisa potti puljongikuubik.
9. Lisa potti tükeldatud porgandid.
10. Kui vesi hakkab keema alanda kuumust (madal).
11. Keeda porgandeid 7 minutit.
12. Lisa potti tükeldatud kartulid.
13. Keeda kartuleid 10 minutit.
14. Lisa potti frikadellid.
15. Lisa vajadusel soola ja pipart.
16. Keeda suppi nii kaua, kuni kartulid ja porgandid on pehmed.
17. Lülita pliit välja.
18. Tõsta pott pliidilt.

Frikadellisupp

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartulid ja porgandid



3. Koori kartulid ja porgandid



4. Tükelda porgandid ja kartulid



5. Pane vesi potti



6. Aseta pott pliidile

7. Lülita pliit sisse



8. Lisa puljong



9. Lisa tükeldatud porgandid



10. Kui vesi keeb, alanda kuumust



11. Keeda porgandeid 7 min



12. Lisa tükeldatud kartulid



13. Keeda 10 min



14. Lisa frikadellid



15. Lisa vajadusel soola ja pipart



16. Keeda kuni kartul ja porgand on pehmed



17. Lülita pliit välja



18. Tõsta pott pliidilt



7.1.2 Pelmeenisupp

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 l vett 1 porgand 2 kartulit 1 puljongikuubik 100 g pelmeene sool pipar	Koostisained: 2 l vett 2 porgand 4 kartulit 2 puljongikuubikut 400 g pelmeene sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartulid ja porgand.
3. Koori kartulid ja porgand.
4. Tükelda porgand ja kartulid kuubikuteks.
5. Pane vesi potti.
6. Pane pott pliidile.
7. Lülita pliit sisse (maksimum).
8. Lisa potti puljongikuubik.
9. Lisa potti tükeldatud porgandid.
10. Kui vesi hakkab keema alanda kuumust (madal).
11. Keeda porgandit 7 minutit.
12. Lisa potti tükeldatud kartulid.
13. Keeda kartuleid 10 minutit.
14. Lisa potti pelmeenid.

15. Lisa vajadusel soola ja pipart.
16. Keeda suppi nii kaua, kuni kartulid ja porgandid on pehmed.
17. Lülita pliit välja.
18. Tõsta pott pliidilt.

Pelmeenisupp

1. Otsi toiduained



2. Pese kartulid ja porgandid



3. Koori kartulid ja porgandid



4. Tükelda porgandid ja kartulid



5. Pane vesi potti



6. Aseta pott pliidile

7. Lülita pliit sisse



8. Lisa puljong



9. Lisa tükeldatud porgandid



10. Kui vesi keeb, alanda kuumust



11. Keeda porgandeid 7 min



12. Lisa tükeldatud kartulid



13. Keeda 10 min



14. Lisa pelmeenid



15. Lisa vajadusel sool ja pipar



16. Keeda kuni kartul ja porgand on pehmed



17. Lülita pliit välja



18. Tõsta pott pliidilt



7.1.3 Värskekapsasupp

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 l vett 1 porgand 2 kartulit veerand sibulat 150 g kapsast 25 g liha 1 puljongikuubik 1tl õli sool pipar	Koostisained: 2 l vett 2 porgand 4 kartulit 1 sibul 500 g kapsast 1 kg liha 2 puljongikuubikut 4 tl õli sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartulid ja porgand.
3. Koori kartulid ja porgand.
4. Tükelda porgand ja kartulid kuubikuteks.
5. Puhasta kapsas.
6. Tükelda kapsas.
7. Koori sibul.
8. Tükelda sibul.
9. Tükelda liha peenikesteks ribadeks.
10. Pane potti õli.
11. Pane pott pliidile.

12. Lülita pliit sisse (maksimum).
13. Kuumuta õli.
14. Lisa potti liha, tükeldatud porgandid ja sibulad.
15. Sega ja kuumuta liha, porgandid ja sibulad.
16. Lisa potti vesi.
17. Lisa potti puljongikuubik.
18. Kui vesi hakkab keema alanda kuumust (keskmise).
19. Keeda 15 minutit.
20. Keemise ajal korja ära vaht.
21. Lisa potti kartul ja kapsas.
22. Keeda 10 minutit.
23. Lisa vajadusel soola ja pipart.
24. Keeda suppi kuni köögiviljad on pehmed.
25. Lülita pliit välja.
26. Tõsta pott pliidilt.

Värskekapsasupp

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartulid ja porgandid



3. Koori kartulid ja porgandid



4. Tükelda porgandid ja kartulid



5. Puhasta kapsas



6. Tükelda kapsas



7. Koori sibul



8. Tükelda sibul



9. Lõika liha peenikesteks ribadeks



10. Pane potti õli



11. Pane pott pliidile
12. Lülita pliit sisse



13. Kuumuta õli



14. Lisa potti liha, porgand ja sibul



15. Kuumuta segades liha, porgand, sibul



16. Lisa potti vesi



17. Lisa puljong



18. Kui vesi keeb, alanda kuumust



19. Keeda 15 minutit

20. Keetmise ajal korja vaht ära



21. Lisa tükeldatud kartulid ja kapsas



22. Keeda 10 min



23. Lisa vajadusel soola ja pipart



24. Keeda kuni toiduained on
pehmed



25. Keera pliit kinni

26. Tõsta pott kuuma-alusele



7.1.4 Supp külmutatud juurviljadega

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 l vett 1 porgand 1 kartulit veerand sibulat pool pakki külmutatud juurvilju 1 puljongikuubik 1tl õli 1 tilli vars sool pipar	Koostisained: 2 l vett 2 porgand 4 kartulit 1 sibul 1 pakk külmutatud juurvilju 2 puljongikuubikut 4 tl õli 2 tilli vart sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartul ja porgand.
3. Koori kartul ja porgand.
4. Tükelda kartul ja porgand kuubikuteks.
5. Koori sibul.
6. Tükelda sibul.
7. Haki till.
8. Pane potti õli.
9. Pane pott pliidile.
10. Lülita pliit sisse (maksimum).
11. Kuumuta õli.

12. Lisa potti tükeldatud porgandid ja sibulad.
13. Kuumuta porgandid ja sibulad segades.
14. Lisa potti vesi.
15. Lisa potti puljongikuubik.
16. Kui vesi hakkab keema alanda kuumust (keskmise).
17. Keeda 10 minutit.
18. Lisa potti kartulid.
19. Keeda kartuleid 10 minutit.
20. Keemise ajal korja ära vaht.
21. Lisa külmutatud juurviljade segu.
22. Lisa vajadusel soola ja pipart.
23. Keeda suppi umbes 10 minutit
nii kaua, kuni kartulid ja porgandid on pehmed.
24. Lülita pliit välja.
25. Tõsta pott pliidilt.
26. Lisa hakitud tilli.

Supp külmutatud juurviljadega

1. Otsi toiduained



2. Pese kartulid ja porgandid



3. Koori kartulid ja porgandid



4. Tükelda porgandid ja kartulid



5. Koori sibul



6. Tükelda sibul



7. Haki till



8. Pane potti õli



9. Pane pott pliidile

10. lülita pliit sisse



11. Kuumuta õli



12. Lisa potti porgandid ja sibulad



13. Sega ja kuumuta porgandid ja sibulad



14. Lisa potti vesi



15. Lisa potti puljongikuubik



16. Kui vesi keeb, keera kuumus väiksemaks



17. Keeda 10 minutit



18. Lisa potti kartulid



19. Keeda 10 minutit

20. Korja vaht



21. Lisa külmutatud juurviljad



22. Maitsesta vajadusel



**23. Keeda kuni toiduained on
pehmed**



24. Lülita pliit välja

25. Tõsta pott kuuma-alusele



26. Lisa potti tilli



7.1.5 Juustupüreesupp

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 500 ml vett pool porgandit 1 kartul 100g sulatatud juustu 1 puljongikuubik sool pipar	Koostisained: 1 l vett 1 porgand 4 kartulit 200g sulatatud juustu 1 puljongikuubik sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartul ja porgand.
3. Koori kartul ja porgand.
4. Riivi porgand.
5. Tükelda kartul kuubikuteks.
6. Pane vesi potti.
7. Pane pott pliidile.
8. Lülita pliit sisse (maksimum).
9. Lisa potti puljongikuubik.
10. Lisa potti riivitud porgand.
11. Kui vesi hakkab keema alanda kuumust (keskmine).
12. Keeda porgandit 5 minutit.
13. Lisa potti tükeldatud kartulid.
14. Keeda kartuleid kuni tükid on pehmed.
15. Kui kartulid on pehmed lülita pliit välja.

16. Tõsta pott pliidilt kuuma-alusele.
17. Purusta kartulid ja porgand saumikseriga.
18. Lisa sulatatud juust.
19. Sega veelkord saumikseriga.
20. Vajadusel maitsesta soola ja pipraga.

Juustupüreesupp

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartulid ja porgandid



3. Koori kartulid ja porgandid



4. Riivi porgandid



5. Tükelda kartulid



6. Pane vesi potti



7. Aseta pott pliidle

8. Lülita pliit sisse



9. Lisa puljong



10. Lisa porgand



11. Kui vesi keeb, alanda kuumust



12. Keeda porgandeid 5 min



13. Lisa potti tükeldatud kartulid



14. Keeda kuni kartulid on pehmed



15. Keera pliit kinni



16. Tõsta pott pliidilt



17. Purusta kartulid ja porgandid saumikseriga



18. Lisa sulatatud juust



19. Sega saumikseriga



20. Maitsesta vajadusel



7.1.6 Purgisupi valmistamine

Poes on müügil erinevaid purgisuppe.

Kõikidel purgisuppidel on valmistamise õpetus purgi sildil.



Valmistamine:

1. Loe läbi purgisupi valmistamise õpetus.
2. Pane potti vesi vastavalt purgi peal öeldule.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa potti purgisupp.
6. Keeda vastavalt õpetusele.
7. Lülita pliit välja.
8. Tõsta pott pliidilt.

1. Loe läbi õpetus



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Lisa potti purgisupp



6. Keeda vastavalt õpetusele



7. Lülita pliit välja

8. Tõsta pott pliidilt



7.2 Salatid

Kui sööd praadi, võid katta laua nii:



7.2.1 Kurgi-tomati salat

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: pool tomatit veerand pikka kurki sool pipar	Koostisained: 2 tomat 1 kurk sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Pese kurk ja tomat.
3. Tükelda tomat.
4. Tükelda kurk.
5. Aseta tükeldatud tomat ja kurk kaussi.
6. Lisa pipar ja sool.
7. Sega salat.

Kurgi- tomati salat

1. Otsi toiduained



2. Pese kurk ja tomat



3. Tükelda tomat



4. Tükelda kurk



5. Pane tomat ja kurk kaussi



6. Maitsesta



7. Sega salat



7.2.2 Porgandisalat

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 porgand pool tl suhkrut	Koostisained: 4 porgandit 2 tl suhkrut

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Pese porgand.
3. Koori porgand.
4. Riivi porgand kaussi.
5. Lisa suhkur ja sega salat.

Porgandisalat

1. Otsi toiduained



2. Pese porgand



3. Koori porgand



4. Riivi porgand kaussi



5. Lisa suhkur ja sega salat



7.2.3 Peedi – küüslaugusalat

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: pool keedetud peeti pool küünt küüslauku 25 ml majoneesi pool tl suhkrut	Koostisained: 2 keedetud peeti 2 küünt küüslauku 100 ml majoneesi 2 tl suhkrut

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Riivi peet ja pane kaussi.
3. Koori küüslauk.
4. Tükelda küüslauk.
5. Lisa kaussi tükeldatud küüslauk.
6. Lisa majonees.
7. Lisa suhkur ja sega salat.

Peedi- küüslaugu salat

1. Otsi toiduained



2. Riivi peet kaussi



3. Koori küüslauk



4. Tükelda küüslauk



5. Pane küüslauk kaussi



6. Lisa majonees



7. Lisa suhkur ja sega salat



7.2.4 Hiina kapsa ja kurgi salat

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: veerand pikka kurki veerand hiina kapsast sool pipar	Koostisained: 1 kurk 1hiinakapsas sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi toiduained.
2. Puhasta hiina kapsas – eemalda pealmised kapsalehed.
3. Pese kurk.
4. Tükelda kurk.
5. Tükelda kapsas.
6. Pane tükeldatud hiina kapsas ja kurk kaussi.
7. Lisa pipar ja sool ja sega salat.

Hiina kapsa ja kurgi salat

1. Otsi toiduained



2. Eemalda hiina- kapsalt pealmised lehed



3. Pese kurk



4. Tükelda kurk



5. Tükelda kapsas



6. Pane kurk ja kapsas kaussi



7. Maitsesta ja sega salat



7.2.5 Kartulisalad

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 porgand 2 kartulit 50 g keeduvorsti pool hapukurki veerand sibulat 1muna 15 g hapukoort 15 g majoneesi sool pipar	Koostisained: 2 porgandit 4 kartulit 200 g keeduvorsti 2 hapukurki 1 sibulat 4 muna 90 g hapukoort 90 g majoneesi sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartul ja porgand.
3. Pane vesi, kartulid ja porgandid potti.
4. Pane pott pliidile.
5. Lülita pliit sisse (maksimum).
6. Lisa potti 1 tl soola.
7. Keeda kartulid ja porgandid pehmeks (umbes 20 min).
8. Lülita pliit välja.
9. Kurna vesi.
10. Jahuta kartulid ja porgandid.
11. Keeda munad 10 minutit.
12. Koori munad.

13. Tükelda munad.
14. Võta suur kauss ja pane sinna tükeldatud munad.
15. Koori keedetud kartulid ja porgandid.
16. Tükelda kartulid ja porgandid.
17. Pane tükeldatud kartulid ja porgandid kaussi.
18. Tükelda marineeritud kurgid.
19. Pane tükeldatud kurgid kaussi.
20. Tükelda sibul.
21. Pane tükeldatud sibul kaussi.
22. Tükelda keeduvorst kuubikuteks.
23. Pane tükeldatud vorst kaussi.
24. Lisa kaussi hapukoor ja majonees.
25. Lisa pipar ja sool.
26. Sega korralikult kõik toiduained läbi.

Kartulisalalat

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartul ja porgand



3. Pane vesi, kartuli ja porgandid potti



4. Aseta pott pliidile

5. Lülita pliit sisse



6. Lisa sool



7. Keeda kartulid ja porgandid pehmeks



8. Lülita pliit välja



9. Vala vesi ära



10. Lase kartulil ja porgandil jahtuda



11. Keeda munad



12. Koori munad



13. Tükelda munad



14. Pane tükeldatud muna kaussi



15. Koori keedetud kartulid ja porgandid



16. Tükelda porgandid ja kartulid



17. Pane porgand ja kartul kaussi



18. Tükelda kurgid



19. Pane tükeldatud kurgid kaussi



20. Tükelda sibul



21. Pane sibul kaussi



22. Tükelda vorst kuubikuteks



23. Pane tükeldatud vorst kaussi



24. Lisa hapukoor ja majonees



25. Maitsesta



26. Sega



7.2.6 Riisi- makrasalat

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 100 g riisi 1muna 100 g krabinuudleid 25 g hapukoort / 1sl 25 g majoneesi / 1sl sool, pipar	Koostisained: 200 g riisi 4 muna 200 g krabinuudleid 100 g hapukoort / 4 sl 100 g majoneesi / 4 sl sool, pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Pane pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa potti sool.
6. Kui vesi hakkab keema lisa potti riis.
7. Alanda kuumust (keskmise).
8. Keda riisi 15 minutit.
9. Kurna riis sõelas.
10. Lase riisile peale külma vett.
11. Keeda mune 10 minutit.
12. Koori munad.
13. Tükelda munad.
14. Võta suur kauss ja pane sinna tükeldatud munad.
15. Lisa kaussi riis ja krabinuudlid.
16. Lisa kaussi majonees ja hapukoor.
17. Maitsesta ja sega salat.

Kasuta pakiriisi.

Riisi- makra salat

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Pane pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Lisa potti sool



6. Lisa keevasse vette riis



7. Keera kuumus väiksemaks

8. Keeda riisi 15 min



9. Tõsta riisipakk sõelale



10. Lase riisipakile külma vett



11. Keeda munad



12. Koori munad



13. Tükelda munad



14. Pane tükeldatud muna kaussi



15. Lisa riis ja krabinuudlid



16. Lisa majonees ja hapukoor



17. Maitsesta ja sega salat



7.3 Praed

Kui sööd praadi, võid katta laua nii:



7.3.1 Kartulipuder

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 4 tk kartulit 50 ml piima (veerand klaasi) veerand sl võid veerand tl soola	Koostisained: 8 tk kartuleid 200 ml piima (1 klaas) 1 sl võid 1 tl soola

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartulid.
3. Koori kartulid.
4. Lõika kartulid pooleks.
5. Pane potti vesi ja kartulid.
6. Pane pott pliidile ja lülita pliit sisse (maksimum).
7. Keeda kartulid pehmeks. (umbes 20 min).
8. Lülita pliit välja.
9. Vala vesi ära.
10. Lisa või ja piim.
11. Tambi kartulid puruks.
12. Maitsesta.

Kartulipuder

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartulid



3. Koori kartulid



4. Lõika kartulid pooleks



5. Pane potti vesi ja kartulid



6. Lülita pliit sisse



7. Keeda kartul pehmeks



8. Lülita pliit välja



9. Vala vesi ära



10. Lisa või ja piim



11. Tambi kartulid puruks



12. Maitsesta



7.3.2 Makaronid hakklihaga

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 150g makarone 200g hakkliha soola pipar	Koostisained: 300g makarone 400g hakkliha soola pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane pann pliidile.
3. Lülita pliit sisse (maksimum).
4. Pane hakkliha pannile.
5. Prae hakkliha pruuniks.
6. Maitsesta soola ja pipraga.
7. Lülita pliit välja.
8. Tõsta pann külmale pliidirauale või kuuma-alusele.
9. Pane potti vesi.
10. Aseta pott pliidile ja lülita pliit sisse (maksimum).
11. Lisa potti sool.
12. Kui vesi keeb lisa potti makaronid.
13. Keeda makaronid pehmeks.
14. Lülita pliit välja.
15. Kalla makaronid sõelale ja kurna vesi välja.
16. Kalla makaronid tagasi tühja potti.
17. Lisa praetud hakkliha.
18. Sega makaronid ja hakkliha, vajadusel maitsesta.

Vaata paki pealt, kui kaua tuleb makarone keeta

Makaronid hakklihaga

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane pann pliidile



3. Lülita pliit sisse – maksimum



4. Pane hakkliha pannile



5. Prae hakkliha pruuniks
6. Maitsesta



7. Lülita pliit välja



8. Tõsta pann kuuma-alusele



9. Pane potti vesi



10. Aseta pott pliidile



11. Lisa vette sool



12. Lisa keevasse vette makaronid



13. Keeda makaronid pehmeks



14. Lülita pliit välja



15. Kalla makaronid sõelale



16. Kalla makaronid tagasi potti



17. Lisa praetud hakkliha



18. Sega ja maitsesta kui vaja



7.3.3 Kartulivorm

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 4 tk kartulit 200 g hakkliha 2 muna pool sibulat 100g riivjuustu 400 ml piima (2 klaasi) sool pipar	Koostisained: 8 tk kartulit 400 g hakkliha 5 muna 2 sibulat 200g riivjuustu 800 ml piima (4 klaasi) sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese kartulid.
3. Koori kartulid.
4. Lõika kartulid viiludeks.
5. Koori sibul.
6. Haki sibul.
7. Pane pann pliidile.
8. Lülita pliit sisse (maksimum).
9. Pane hakkliha ja sibul pannile.
10. Prae hakkliha ja sibul pruuniks.
11. Maitsesta.
12. Lülita pliit välja.
13. Tõsta pann külmale pliidirauale või kuuma-alusele.
14. Lülita ahi sisse 200°.

15. Laota pool osa kartuliviiludest vormi põhja.
16. Pane kartulite peale praetud hakkliha ja sibul.
17. Hakkliha peale laota ülejäänud kartuli viilud.
18. Võta kauss ja löö muna kaussi katki.
19. Lisa munale piim.
20. Lisa sool ja pipar.
21. Sega piim, munad ja maitseained.
22. Kalla segu kartulivormile peale.
23. Pane kartulivorm ahju.
24. Lase küpseda 30 minutit.
25. Võta ahjust välja ja astea kuuma-alusele.
26. Puista kõige peale riivjuustu.
27. Pane ahju uuesti küpsema (200°).
28. Küpseta veel umbes 10 minutit.
- niikaua kuni kartul on pehme.
29. Lülita ahi välja.
30. Võta vorm ahjust ja asetage kuuma-alusele.

Kartulivorm

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese kartulid



3. Koori kartulid



4. Lõika kartulid viiludeks



5. Koori sibul



6. Haki sibul



7. Pane pann pliidile 8. Lülita pliit sisse



9. Pane hakkliha ja sibul pannile



10. Prae hakkliha pruuniks
11. Maitsesta



12. Lülita pliit välja



13. Tõsta pann kuuma-alusele



14. Lülita ahi sisse 200°



15. Laota pool osa kartuliviiludest
ahjuvormi



16. Pane kartulite peale hakkliha ja
sibul



17. Hakkliha peale laota ülejäänud
kartulid



18. Löö muna kaussi



19. Lisa munale piim



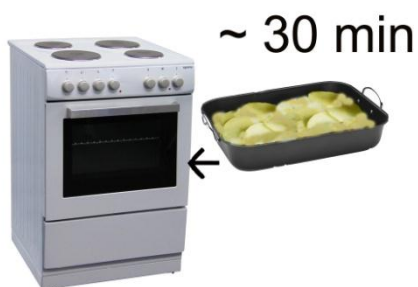
20. Lisa sool ja pipar,
21. Sega



22. Kalla segu kartulivormi peale



23. Pane kartulivorm ahju
24. Lase küpseda



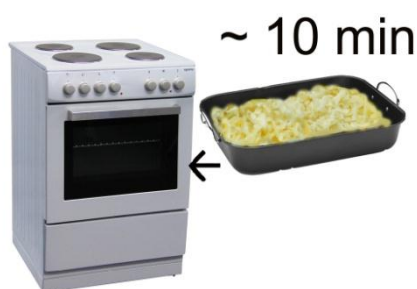
25. Tõsta vorm kuuma-alusele



26. Puista ahjuvormile riivjuust



27. Pane kartulivorm ahju tagasi
28. Küpseta kuni kartul pehme



29. Lülita ahi välja



30. Tõsta vorm kuuma-alusele



7.3.4 Pelmeenivorm

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: pool pakki pelmeene 1 paprika 2 muna pool sibulat 100g riivjuustu 400 ml piima sool pipar	Koostisained: 1 pk pelmeene 2 paprikat 5 muna 2 sibulat 200g riivjuustu 800 ml piima sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pese paprika.
3. Haki paprika ribadeks.
4. Koori sibul.
5. Haki sibul.
6. Pane pann pliidile ja lisa õli.
7. Lülita pliit sisse (maksimum).
8. Lase õli kuumaks.
9. Pane pannile sibul ja paprika .
10. Kuumuta sibul ja paprika.
11. Lülita pliit välja.
12. Tõsta pann külmale pliidirauale või kuuma-alusele.
13. Lülita ahi sisse 200°.

14. Laota pool osa pelmeenidest vormi põhja.
15. Pane pelmeenide peale kuumutatud paprika ja sibul.
16. Paprika ja sibula peale laota ülejäänud pelmeenid.
17. Löö muna kaussi katki.
18. Lisa munale piim.
19. Lisa sool ja pipar.
20. Sega piim, munad ja maitseained.
21. Kalla segu pelmeenidele peale.
22. Pane pelmeenivorm ahju.
23. Lase küpseda 30 minutit.
24. Võta ahjust välja ja astea kuuma-alusele.
25. Puista kõige peale riivjuustu.
26. Pane ahju uuesti küpsema (200°).
27. Küpseta veel umbes 10 minutit.
28. Lülita ahi välja.
29. Võta vorm ahjust ja asetage kuuma-alusele.

Pelmeenivorm

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pese paprika



3. Haki paprika ribadeks



4. Koori sibul



5. Haki sibul



6. Pane pann pliidile, lisa õli



7. Lülita pliit sisse



8. Lase õli kuumaks



9. Pane pannile sibul ja paprika



10. Kuumuta paprika ja sibul



11. Lülita pliit välja



12. Tõsta pann kuuma-alusele



13. Lülita ahi sisse 200°



14. Pane pool osa pelmeenidest ahjuvormi



15. Lisa vormi paprika ja sibul



16. Pane teine osa pelmeene paprika peale



17. Löö muna kaussi



18. Lisa munale piim



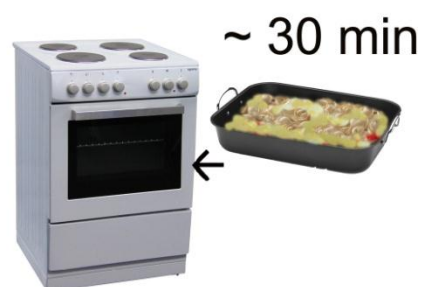
19. Lisa sool ja pipar
20. Sega



21. Kalla segu pelmeenide peale



22. Pane pelmeenivorm ahju
23. Küpseta



24. Tõsta vorm kuuma-alusele

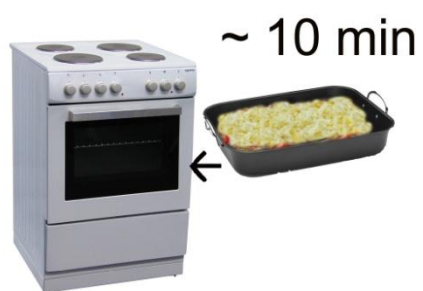


25. Puista ahjuvormile riivjuust



26. Pane vorm ahju tagasi

27. Küpseta veel



28. Lülita ahi välja

29. Tõsta vorm kuuma-alusele



7.3.5 Risotto

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 100g riisi 200g hakkliha 200g külmutatud köögivilju sool pipar	Koostisained: 200g riisi 400g hakkliha 400g külmutatud köögivilju sool pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane potti vesi.
3. Aseta pott pliidile.
4. Lülita pliit sisse (maksimum).
5. Lisa potti sool.
6. Oota kuni vesi hakkab keema.
7. Kui vesi keeb lisa potti riis.
8. Keeda riisi umbes 15 minutit.
9. Lülita pliit välja.
10. Kalla riis sõelale ja kurna vesi välja.
11. Kalla riis tagasi tühja potti.
12. Aseta pott külmale kuuma-alusele.
13. Pane pann pliidile.
14. Lülita pliit sisse (maksimum).
15. Pane hakkliha pannile.
16. Prae hakkliha pruuniks.

17. Maitsesta soola ja pipraga.
18. Lisa pannile külmutatud köögiviljad.
19. Kuumuta köögiviljad ja hakkliha.
20. Tõsta pann külmale pliidirauale või kuuma-alusele.
21. Tõsta riisi pott kuumale pliidirauale.
22. Alanda kuumust (minimum).
23. Kalla praetud hakkliha ja köögiviljad riisi peale.
24. Sega riis, köögiviljad ja hakkliha.
25. Kuumuta neid umbes 5 minutit.
26. Vajadusel maitsesta.
27. Lülita pliit välja.
28. Tõsta pott kuuma-alusele.

Risotto

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane potti vesi



3. Aseta pott pliidile

4. Lülita pliit sisse



5. Lisa potti sool



6. Oota kuni vesi hakkab keema



7. Lisa keevasse vette riis



8. Keeda riisi segades ~15 min



9. Lülita pliit välja



10. Kalla riis sõelale



11. Kalla riis tagasi potti



12. Tõsta pott kuuma-alusele



13. Pane pann pliidile
14. Lülita pliit sisse



15. Pane hakkliha pannile



16. Prae hakkliha pruuniks
17. Maitsesta



18. Lisa külmutatud köögiviljad



19. Kuumuta köögiviljad ja hakkliha



20. Tõsta pann kuuma-alusele



21. Tõsta riisi pott kuumale pliidile
22. Keera kuumus väiksemaks



23. Lisa potti hakkliha ja köögiviljad



24. Sega toiduained läbi



25. Kuumuta ~ 5 minutit



26. Vajadusel maitsesta



27. Lülita pliit välja
28. Tõsta pott kuumaalusele



7.3.6 Lasanje

4 inimesele

**Koostisained:****Hakklihasegu jaoks**

1 pk lasanjeplaat

500g hakkliha

400g purustatud tomateid

1 tk sibulat

sool

pipar

Juustukastme jaoks

50g võid

1 dl jahu

1l piima

300g riivjuustu

sool

pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Koori sibul.
3. Haki sibul.
4. Pane pann pliidile.
5. Lülita pliit sisse (maksimum).
6. Pane pannile sibul ja hakkliha.
7. Prae sibul ja hakkliha.
8. Lisa maitseained.

9. Lisa pannile purustatud tomatid.
10. Kuumuta purustatud tomatid 10 minutit.
11. Tõsta pann külmale pliidirauale või kuuma-alusele.
12. Pane pott pliidile.
13. Pane potti või.
14. Sulata või.
15. Lisa võile jahu ja pruunista.
16. Lisa vähehaaval ja pidevalt segades piim.
17. Kuumuta, kuni kaste pakseneb.
18. Maitsesta soola ja pipraga.
19. Lisa pool riivjuustust (150g).
20. Lülita ahi sisse 200°.
21. Laota ahjuvormi põhja 1 kiht lasanjeplaate.
22. Lasanjeplaatide peale pane pool hakklihasegust.
23. Hakklihasegu peale laota kiht lasanjeplaate.
24. Plaatite peale pane ülejäänud hakklihasegu.
25. Kata hakklihasegu lasanje plaatidega.
26. Kõige peale kalla potist juustukaste.
27. Pane lasanje ahju.
28. Lase küpseda 30 minutit – kuni lasanje-plaat on pehme.
29. Võta ahjust välja ja asetä kuuma-alusele.
30. Puista kõige peale riivjuustu.
31. Pane ahju uuesti küpsema (200°).
32. Küpseta veel umbes 10 minutit.
33. Lülita ahi välja.
34. Aseta lasanje kuuma-alusele.

Lasanje

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Koori sibul



3. Haki sibul



4. Pane pann pliidile 5. Lülita pliit sisse



6. Pane pannile sibul ja hakkliha



7. Prae hakkliha pruuniks 8. Maitsesta



9. Lisa pannile purustatud tomatid



10. Kuumuta 10 min



11. Tõsta pann kuuma-alusele



12. Pane pott pliidile



13. Pane potti või
14. Sulata või



15. Lisa jahu, pruunista



16. Lisa segades piim



17. Kuumuta, kuni kaste pakseneb
18. Maitsesta



19. Lisa pool riivjuustust



20. Lülita ahi sisse 200°



21. Laota ahjuvormi lasanjeplaadid



22. Plaatide peale pane pool hakkliha segu



23. Segu peale lao uus kiht plaate



24. Plaatide peale pane ülejäänud hakkliha segu



25. Kata hakkliha plaatidega



26. Kõige peale kalla juustukaste



27. Pane lasanje ahju
28. Küpseta kuni lasanje pehme



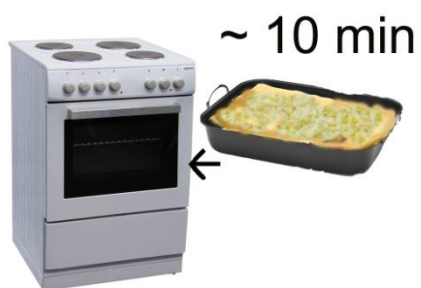
29. Tõsta vorm kuuma-alusele



30. Puista vormile riivjuust



31. Pane lasanje ahju tagasi
32. Küpseta kuni juust sulab



33. Lülita ahi välja
34. Tõsta lasanje kuuma-alusele



7.3.7 Kotletid

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 200 g hakkliha 3 sl riivsaia 1 muna pool sibulat sool pipar õli (praadimiseks)	Koostisained: 400 g hakkliha 6 sl riivsaia 2 muna 1 sibul sool pipar õli (praadimiseks)

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Koori sibul.
3. Haki sibul.
4. Pane hakkliha kaussi.
5. Lisa hakklihale hakitud sibul.
6. Lisa muna.
7. Lisa riivsaia.
8. Lisa maitseained.
9. Sega korralikult kõik läbi.
10. Vormi niiskete käte või lusika abil väikesed hakk-kotletid ja aseta taldrikule.
11. Pane pann pliidile.
12. Lülita pliit sisse (maksimum).
13. Prae kotletid kahelt poolt pruuniks.
14. Lülita pliit välja.

15. Tõsta pann külmale pliidirauale.
16. Aseta praetud kotletid ahjuvolmile.
17. Lülita ahi sisse (200°).
18. Pane kotletid ahju.
19. Küpseta kotleid ahjus 15 minutit.
20. Lülita ahi välja.
21. Võta ahjuvormiga kotletid ahjust välja.
22. Aseta kuuma-alusele.

Kotletid

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Koori sibul



3. Tükelda sibul



4. Pane hakkliha kaussi



5. Lisa hakklihale sibul



6. Lisa muna



7. Lisa riivsai



8. Maitsesta

9. Sega



10. Vormi lusika abil väikesed kotletid



11. Pane pann pliidile

12. Lülita pliit sisse



13. Prae kotlette mõlemalt poolt

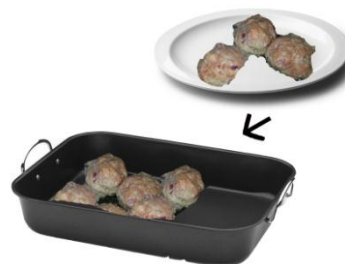


14. Lülita pliit välja

15. Tõsta pann kuuma-alusele



16. Aseta kotletid ahjuvormile

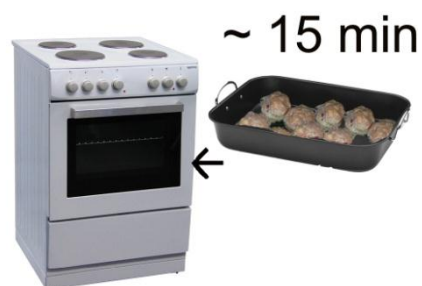


17. Lülita ahi sisse



18. Pane kotletid ahju

19. Küpseta



20. Lülita ahi välja



21. Võta kotletid ahjust välja
22. Aseta kuuma-alusele



7.3.8 Täidetud pannkoogid

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 muna 1,75 dl jahu 1,5 dl piim 0,25 tl sool 0,5 tl suhkur õli (praadimiseks)	Koostisained: 2 muna 2,5 dl jahu 3 dl piim 0,5 tl sool 1 tl suhkur õli (praadimiseks)
<u>TÄIDIS:</u> 1 hapukurk 1 sibul (väike) 50 g hakkliha 25 g riivjuustu majonees/hapukoor sool pipar	<u>TÄIDIS:</u> 2 hapukurki 1 sibul 150 g hakkliha 100 g riivjuustu majonees/hapukoor sool pipar

Täidise valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Koori sibul.
3. Tükelda sibul.
4. Tükelda kurk.
5. Lülita pliit sisse.
6. Prae pannil hakkliha.
7. Lisa sibul.

8. Maitsesta.
9. Lisa hapukurk ja kuumuta.
10. Lülita pliit välja.

Pannkookide valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Klopi muna, suhkur ja sool segamini.
3. Lisa segades juurde jahu.
4. Lisa segades piim.
5. Lülita pliit sisse.
6. Pane pannile natuke õli.
7. Tõsta üks kulbitäis tainast pannile.
8. Küpseta pannkooke mõlemalt poolt.
9. Jätka kuni tainas saab otsa.
10. Lülita pliit välja.
11. Tõsta pann kuuma-alusele.

Pannkookide täitmine:

1. Pane pannkook taldrikule.
2. Määri pannkoogile natuke hapukoort või majoneesi.
3. Pane pannkoogile kaks supilusikatäit segu.
4. Lisa riivitud juust.
5. Keera pannkook rulli.

Täidetud pannkoogid

1. Toiduained



1. Täidise valmistamine

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Koori sibul



3. Tükelda sibul



4. Tükelda kurgid



5. Lülita pliit sisse



6. Prae pannil hakkliha



7. Lisa sibul



8. Maitsesta



9. Lisa hapukurgid ja kuumuta



10. Lülita pliit välja



2. Pannkookide valmistamine

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Klopi muna, suhkur ja sool segamini



3. Lisa segades juurde jahu



4. Lisa segades piim



5. Lülita pliit sisse (keskmine kuumus)



6. Pane pannile natuke õli



7. Tõsta üks kulbitäis tainast pannile



8. Küpseta mõlemalt poolt



9. Jätka kuni tainas saab otsa



10. Lülita pliit välja



11. Tõsta pann kuuma-alusele



3. Pannkookide täitmine

1. Pane pannkook taldrikule
2. Määri pannkoogile hapukoor



3. Pane hapukoore peale natuke täidist



4. Lisa riivjuust



5. Keera pannkook rulli



7.3.9 Jahukaste

2 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 sl õli 1 sl või 1 sl jahu 2 dl piima soola pipar	Koostisained: 1 sl õli 1 sl või 2 sl jahu 4 dl piima soola pipar

Valmistamine:

1. Otsi ja mõõda toiduained.
2. Pane pann pliidile.
3. Lülita pliit sisse (maksimum).
4. Pane või ja õli pannile.
5. Lase või ja õli kuumaks.
6. Lisa pannile jahu.
7. Prae jahu õlis helepruuniks.
8. Lisa pannile piim.
9. Sega kogu aeg.
10. Lase piim keema.
11. Keeda kastet 3 – 5 minutit.
12. Maitsesta soola ja pipraga.
13. Lülita pliit välja.
14. Tõsta pann pliidilt.

Kui tahad paksemat kastet, lisa rohkem jahu.

Jahukaste

1. Otsi ja mõõda toiduained



2. Pane pann pliidile
3. Lülita pliit sisse



4. Pane või ja õli pannile
5. Kuumuta



6. Lisa pannile jahu



7. Prae jahu pruuniks



8. Lisa pannile piim



9. Sega
10. Lase piim keema



11. Keeda 3-5 minutit

12. Maitsesta



13. Lülita pliit välja

14. Tõsta pann pliidilt



8. Ülesanded ja mängud

Ülesanne 1.

Loe lehekülg 7 ja täida lüngad kasutades järgmisi sõnu:

laualinaga, paari, väljapoolt, küünaldega, kuumaalusega, paremale, söömise, maitseaineid

1. Sööginõud pannakse lauale sentimeetri kaugusele
laua servast.
2. Söögiriistad pannakse lauale kasutamise järjekorras –
sisse poole.
3. Laua võid katta ja kaunistada näiteks
lillede - või
4. Tassi kõrvad ja lusikate käepidemed pannakse
poole.
5. Toidu maitsestamiseks võid lauale lisada.....
6. Soojad toidud tooajaks.
7. Kuumad nõud pane lauale.....

Ülesanne 2.

Millist toitu võib süüa, kui laud on kaetud järgnevalt:



- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

Ülesanne 3.

Millist toitu võib süüa, kui laud on kaetud järgnevalt:



- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

Ülesanne 4.

Vaata lk 8.

Kirjuta sobiv lühend:

pk, kl, ml, sl, l, kg, g, tk, tl, dl

1 detsiliiter - 1

1 teelusikas - 1

1 tükk - 1

1 kilogramm – 1.....

1 gramm - 1

1 liiter - 1

1 supilusikas - 1

1 milliliiter - 1

1 klaasitäis - 1

1 pakk - 1

Ülesanne 5.

Vaata lk 8.

Täida klaasid värvides.

Täis Klaas



Kolmveerand klaasi



Pool klaasi



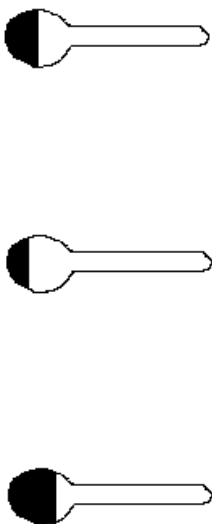
Veerand klaasi



Ülesanne 6.

Vaata lk 8.

Kirjuta lusika taha: pool, veerand, kolmveerand



The image shows three identical spoons arranged vertically. Each spoon has a circular head and a long, thin handle. The left half of each spoon's head is shaded black, representing the fraction 1/2. To the right of each spoon's head is a horizontal dotted line, intended for writing the fraction of the spoon that is shaded.

Ülesanne 7.

Vaata lk 8.

Teisalda ühikud.

$$1 \text{ kg} = \dots\dots\dots \text{ g}$$

$$1 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ dl}$$

$$1 \text{ kl} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$1 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$1 \text{ dl} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$3 \text{ dl} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$8 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ dl}$$

$$4 \text{ kg} = \dots\dots\dots \text{ g}$$

$$5 \text{ kl} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$2 \text{ l} = \dots\dots\dots \text{ ml}$$

$$1 \text{ g} = \dots\dots\dots \text{ kg}$$

$$1 \text{ dl} = \dots\dots\dots \text{ l}$$

$$1 \text{ ml} = \dots\dots\dots \text{ kl}$$

$$1 \text{ ml} = \dots\dots\dots \text{ l}$$

$$1 \text{ ml} = \dots\dots\dots \text{ dl}$$

Ülesanne 8.

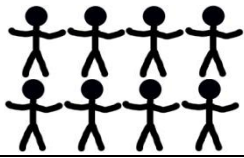
Vaata lk 9-10.

Leia õiged kogused.

1 inimesele 	4 inimesele 
Koostisained: 1 viil saia 1 muna 1 tl võia / majoneesi	Koostisained:viilu saiamunatl võid /majoneesi

1 inimesele 	2 inimesele 
Koostisained: 1 l vett 1 porgand 2 kartulit 1 puljongikuubik 100 g frikadelle	Koostisained:l vett porgandkartulitpuljongikuubikg frikadelle

1 inimesele 	6 inimesele 
Koostisained: pool tomatit veerand pikka kurki	Koostisained:tomatkurk

2 inimesele 	8 inimesele 
Koostisained: 2tk kartulit 100g hakkliha 1 muna pool sibulat 100g riivjuustu 100 ml piima (veerand klaasi)	Koostisained:tk kartulitg hakklihamunasibulatg riivjuustuml piima

Ülesanne 9.

Vaata lk 19-21.

Täida lüngad kasutades sõnu:

Madal, maksimum, keskmine

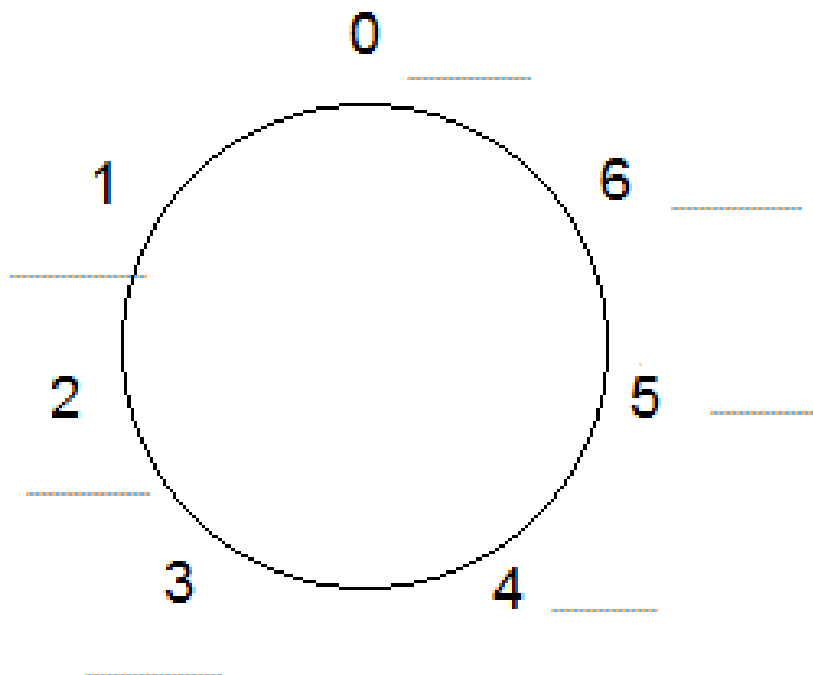
1	leige /
2	soe /
3	kuum /

Ülesanne 10.

Vaata lk 19-21.

Lisa numbrite taha õiged kraadid.

60° , 90° , 100° , 120° , 160° , 180°

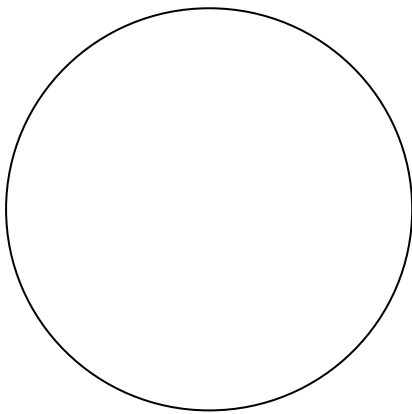


Ülesanne 11.

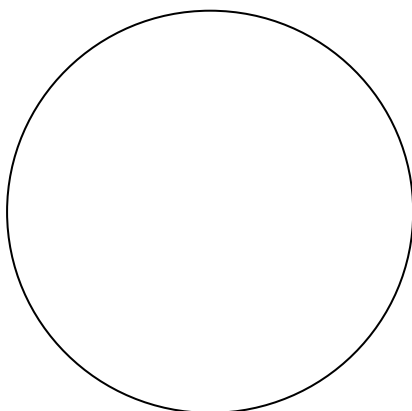
Vaata lk 19-21.

Joonista 9 ja 10 astmeline pliidinupp.

9 astmeline



10 astmeline



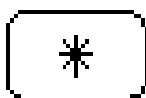
Ülesanne 12

Vaata lk 22-23.

Mida tähendavad järgnevad märgid ahjunupul:



.....



.....



.....



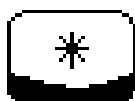
.....



.....



.....



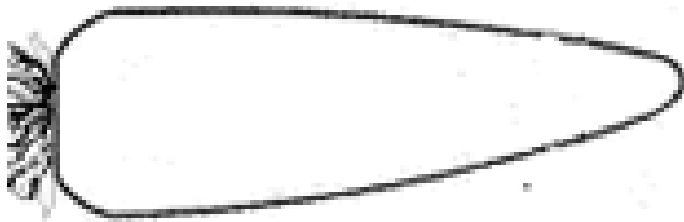
.....

Ülesanne 13.

Vaata lk 11-18.

Joonista:

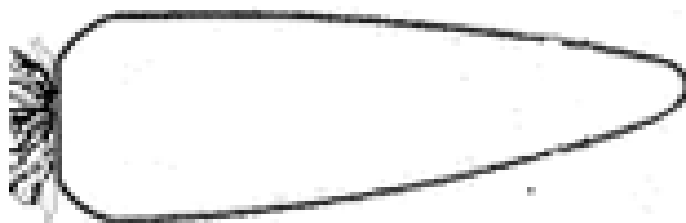
1. Kuidas lõigatakse kuubikuid.



2. Kuidas lõigatakse ribasid.



3. Kuidas lõigatakse sektoreid.

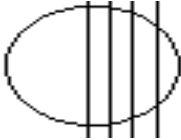


Ülesanne 14.

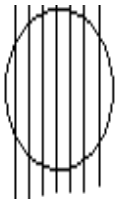
Vaata lk 11-18.

Kirjuta ja joonista tükeldamise tulemus.

1.

	Viilutamine
Tulemus	

2.

	Ribade lõikamine
Tulemus	

Ülesanne 15.

Järjesta tegevus.

Porgandisalat	Koori porgand 
Lisa suhkur ja sega 	Otsi toiduained 
Riivi porgand kaussi 	Pese porgand 

Mannapuder

Lülita pliit välja



Lisa piim



Pane pott pliidile



Pane potti vesi



Tõsta pott pliidilt



Kui piim keeb, lisa sõeludes manna



Sega pidevalt



Keera kuumus väiksemaks



Keeda 10 min, sega aegajalt



Otsi toiduained



Lisa maitseained



Kurgi ja tomati võileivad

Viiluta kurk ja tomat



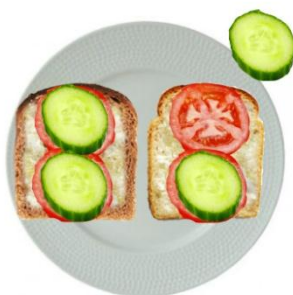
Pane viilud taldrikule



Määri viiludele või



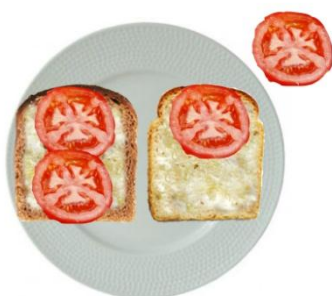
Tomativiiude peale pane kurk



Otsi toiduained



Pane tomat saia ja leiva peale



Pese kurk ja tomat



Frikadellisupp

Tõsta pott pliidilt



Tükelda porgand ja kartul



Keeda 10 min



Pese kartul ja porgand



Pane vesi potti



Lisa tükeldatud porgand



Lisa puljong



Aseta pott pliidile



Kui vesi keeb, alanda kuumust



Keeda porgandeid 7 min



Lisa tükeldatud kartul



Koori kartul ja porgand



Lisa frikadellid



Lisa vajadusel soola ja pipart



Keeda kuni kartul ja porgand on pehmed



Keera pliit kinni



Otsi toiduained



Kartulivorm

Lülita ahi sisse 200°



Pese kartul



Löö muna kaussi



Hakkliha peale laota kartulid



Koori sibul



Haki sibul



Lülita pliit sisse



Pane hakkliha ja sibul pannile



Prae hakkliha pruuniks, maitsesta



Lülita pliit välja



Tõsta pann kuumaalusele



Otsi toiduained



Laota pooled kartuliviilud ahjuvormi



Pane kartulite peale hakkliha ja sibul



Lõika kartulid viiludeks



Koori kartul



Lisa munale piim



Lisa sool ja pipar, sega



Tõsta vorm kuumaalusele



Lülita ahi välja



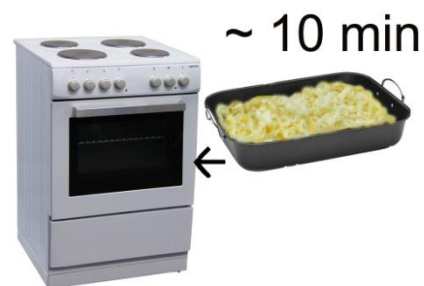
Tõsta vorm kuumaalusele



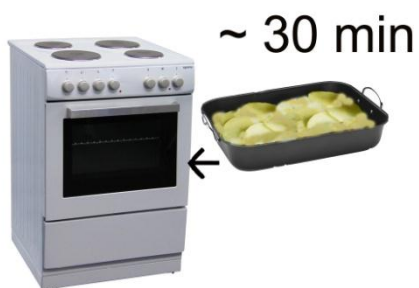
Puista ahjuvormile riivjuust



Pane kartulivorm ahju tagasi, küpseta kuni kartul pehme



Pane kartulivorm ahju



Kalla segu kartulivormi peale



Ülesanne 16 - mäng

Millistest toiduainetest milline toit? Leia õige paariline. (Lõika paarid lahti)

Pelmeenivorm



Võileivad
salatilehe,
kodujuustu ja
redisega



Munade keetmine

Otsi ja mõõda toiduained



Tatrapuder

Otsi ja mõõda toiduained



Riisi- makra salat

18. Otsi ja mõõda toiduained



Makaronid hakklihaga

19. Otsi ja mõõda toiduained



Praemuna –ja leib

15. Otsi toiduained



Frikadellisupp

19. Otsi ja mõõda toiduained



Võileivad kurgi ja tomatiga

Otsi toiduained



Võileivad vorsti ja juustuga

Otsi toiduained



Võileivad munavõiga

Otsi ja mõõda toiduained



Kuumad võileivad

Otsi toiduained



Kuumad võileivad tomati ja juustuga

Otsi toiduained



Soojad saiad võileivamasinaga

Otsi toiduained



Mannapuder

Otsi ja mõõda toiduained



Kaerahelbepuder

Otsi ja mõõda toiduained



Riisipuder

Otsi ja mõõda toiduained

