

Leimman



Laste toitlustamisest

A-105070

EESTI NSV TERVISHOIU MINISTEERIUM
VABARIIKLIK SANITAARHÄRIDUSE MAJA

LASTE TOITLUSTAMISEST
METOODILINE MATERJAL KOOLIEELSETELE LASTEASUTUSTELE

Koostanud M. UIBO

ARHIIVKOGU

TALLINN, 1970

618 L. 3
U 21

Kaane kujundanud L. HAIN

Tartu Ülikooli Raamatukogu

ARHIIVKOGU

EESSÕNA

Käesolev metoodiline materjal on koostatud vastavalt tervisliku toitumise nõuetele. Kõigepealt juhitakse tähelepanu puudustele, mis on selgunud laste toitlustamise olukorra uurimisel Eesti NSV koolieelsetes lasteasutustes. Sel alal esinevate vigade üheks põhjuseks on kahtlemata vastava metoodilise, juhendi ja eestikeelse kirjanduse puudumine. Käesolev metoodiline materjal püüab seda lünka täita. Töös on ühtlasi märgitud olulisem kirjandus, mille lugemine on kasulik igale töötajale, kelle hoolde on usaldatud laste toitlustamise organiseerimine.

Tähtsamad normid ja teised andmed, mis on tarvilikud toiduratsioonide õigeks koostamiseks, on toodud tabelitena. Samuti on antud mõned soovitatavad toiduretseptid ning nende toiteväärtus. Retseptides on toitude nimetuse järel antud nende väljatulek (portsjoni suurus) ühe lapse kohta. Lõuna esimeste toitude portsjoni suurus on arvestatud 300 g ühele lapsele, pidades silmas asjaolu, et enamikus lasteasutustes praktiseeritakse kahe toiduga lõunaid. Retseptides toodud toiduainete loetelule järgnev esimene arv näitab toiduainete brutokaalu (kaal koos jäätmetega), teine arv — puhastatud toiduaine kaalu (söödava osa kaal). Need toiduretseptid on ühtlasi näidiseks, missugune võiks olla toitude kartoteek, mis on soovitatav igas lasteasutuses sisse seada.

Lõpuks on toodud tähtsamate toiduainete keemilise koostise tabel. Selle ülesandeks on kergendada lasteasutuste meditsiini-personali tööd toiduratsioonide tervishoiuvalasel kontrollimisel.

I. PUUDUSTEST TOITLUSTAMISE ÕRGANISEERIMISEL KOOLIEELSETES LASTEASUTUSTES

Eesti NSV koolieelsetes lasteasutustes läbi viidud toiduratsioonide ja toitude laboratoorne analüüs näitab, et laste toitlustamine ei vasta alati tervisliku toitumise nõuetele. Kaloreid saavad lapsed toiduga küllaldaselt, laagrites viibimise ajal isegi liigselt, kuid toiduratsioonide keemiline koostis jätab palju soovida.

Kõige suuremaks puuduseks on valkude, eriti loomse päritoluga valkude vähesus toidus. Keskmine valkude sisaldus toiduratsioonides moodustab 75—85% füsioloogilisest normist, kusjuures

loomseid valke on ainult 2/3—3/4 päevas ettenähtud hulgest. Rasvu, eriti süsivesikuid, saavad lapsed normist tunduvalt rohkem. Ka kaltsiumi ja raua soolade osas esineb puudujääke. Vitamiine saavad lapsed ööpäevastes rühmades keskmiselt 64—83%, päevastes rühmades 56—65% füsioloogilisest normist.

Esineb puudusi ka toidurežiimis ja toitute portsjoneerimisel. Söögikordade vaheajad on erineva pikkusega, kalorite jaotus toidukordadele ebaratsionaalne. Nii on lõunasöögi kalorsus sageli 40—50% päevasest kalorite hulgest, õhtueine kalorsus on suurem kui hommikueine kalorsus. Toiduportsjoni suurust ei diferentseerita vastavalt vanusele ja individuaalsetele iseärasustele. Suppide kogus on sageli liiga suur (kuni 400 g). Lapsed jätavad toitu järele. Toiduvalmistamisel puudub ülevaade toitute väljatuuleku kohta.

Toiduainete säilitamisel ei peeta alati kinni sanitaareeskirjadest. Rohelist köögivilja säilitatakse mitu päeva vees, mille tõttu köögivilja bioloogiline väärtus langeb. Toitute valmistamisel esineb märgatav C-vitamiini kadu, eriti salatites. Teostatud uuringuste põhjal on keskmine C-vitamiini kadu toitutes 58%.

Kõige parem on toitute keemiline koostis suvel ja sügisel, kõige halvem kevadel, eriti loomsete valkude ja C-vitamiini osas. Märtsis ja aprillis sisaldavad toiduratsioonid kaks korda vähem C-vitamiini kui suvel ja sügisel. Sellest tingituna on laste varustatus C-vitamiiniga kevadel ja suve esimestel kuudel, eriti ööpäevastes lasterühmades, puudulik. See on kevadel külmetushaiguste sagenemise üheks põhjuseks.

Toiduratsioonide ebaõige koostamise ja sesoonsete erinevuste põhjusi on mitmesuguseid. Võrreldes toiduainete tarbimist lasteasutustes nende tarbimise normidega nähtub, et tangaineid, makarone, kartuleid, leiba, saia ja rasvaineid kasutatakse rohkem, valgurikkaid piimatooteid (kohupiim, juust), kanamune, värsket kala, eriti aga köögi- ja puuvilja, vähem. Ka on toiduainete sortiment võrdlemisi piiratud. Liha on sageli rasvane, vähe kasutatakse väärtuslikke lihasubprodukte. Suured lüngad esinevad varajase köögiviljaga varustamisel.

Kuigi toitlustamise kvaliteet oleneb suurel määral selleks määratud assigneeringutest, on mitmed puudused siiski tingitud lasteasutuste töötajate mitteküllaldastest teadmistest tervisliku toitumise alal. Lünklik varustamine toiduainetega ja ebapiisavad summad sunnivad sageli ühtesid toiduaineid teistega asendama. Sel puhul kannatab aga toiduratsioonide bioloogiline väärtus, sest ei peeta kinni asendusnormidest. Normidest vähem kasutatakse odavaid loomse valgu allikaid (kohupiim, juust, piim, värsket kala). Värske kala asemel tarvitatakse sageli kalakonserve, mis teeb kalavalgud 2—3 korda kallimaks.

Et lasteasutused ei kasuta oma rahalisi võimalusi alati säästli-

kult ja et toiduratsioonide koostamisele ei pöörata küllaldast tähelepanu, selgub ka laste toitlustamise uurimisel laagriperioodil. Laagrites on toiduraha tunduvalt suurem, kuid toiduratsioonid sisaldavad ikkagi vähe loomseid valke, samal ajal kui rasvade ja süsivesikute hulk ületab normi 1,5—2 korda ning toitude päevane kalorsus ulatub 2 200—3 000 kilokalorini. Sellise toitlustamise korral kujuneb laagriperiood laste nuumamiseks. Rasvumine ja ülemäärane kehakaal vähendab aga laste liikumistahet ja mõjub organismile ebasoodsalt.

Meditsiinitöötajad ei pööra toiduratsioonide koostise tervishoiu-alasele kontrollimisele küllaldast tähelepanu. Kontrollimisel piiratakse ainult kalorsuse arvutamisega. Sellest tulenebki, et kalorsuse norm on täidetud, sageli ületatudki, kuid toitainete hulkaes puudub õige korrelatsioon.

II. LAPSE ORGANISMILE BIOLOOGILISELT TÄHTSAMAD TOITAINED

TOIDUNORMID

Laste normaalne füüsiline ja vaimne areng on võimalik ainult niisuguses väliskeskkonnas, mis vastab tervishoiuõuetele. Üheks olulisemaks väliskeskkonna tingimuseks on toit, mis peab rahuldama kasvava organismi füsioloogilised vajadused.

Lapse toiduratsioonis peavad leiduma kõik toitained — valgud, rasvad, süsivesikud, mineraalained ja vitamiinid. Kuid mõnedel neist on suurem tähtsus ning nende vajadus peab olema rahuldatud esmajärjekorras. Sellisteks toitaineteks on valgud, kaltsiumi, fosfori ja raua soolad, A-, D- ja C-vitamiin.

Valk on põhiline plastiline toitaine, mida vajatakse uute rakude ja kudede ülesehitamiseks ning hormoonide, fermentide ja kaitsekehade moodustamiseks. Mida väiksem on laps, seda intensiivsemalt kulgevad ülesehituslikud protsessid. Seepärast on laste valguvajadus suhteliselt suurem kui täiskasvanutel. Aiaeas vajavad lapsed kehakaalu 1 kg kohta 3—3,5 g valku. 60—65% päevasest valgu hulgast tuleb rahuldada loomse päritoluga valkudega, sest viimased sisaldavad rohkem organismile vajalikke aminohappeid ja on seepärast bioloogiliselt täisväärtuslikud. Täisväärtuslikke valke leidub piimas, kohupiimas, juustus, kanamunas, lihas, kalas ja nendest valmistatud toodetes.

Rasvadel on organismis põhiliselt energeetiline ülesanne, kuid mõned rasvade koostisosad, nimelt küllastamata rasvhapped (arahaadon-, linool- ja linoleenhape), on ka vitamiinset laadi. Bioloogiliselt täisväärtuslikeks on rasvad, mis leiduvad piimas ja piimatoodetes, munakollases, rasvarikastes kalades ja kalamaksaõlis. Need rasvad on hästi omastatavad ning sisaldavad A- ja D-vitamiini. Küllastamata rasvhappeid leidub põhiliselt

toiduõlides, mis sisaldavad ühtlasi ka E-vitamiini (teisi vitamiine siin ei leidu). Teatud hulk toiduõli peab olema ka laste toiduratsioonis, kuid suurem osa (80%) rasvavajadusest tuleb rahuldada loomse päritoluga rasvade näol. Rasva päevane vajadus aiaeas on 3—3,5 g kehakaalu 1 kg kohta.

Süsivesikud on põhiliseks energiaallikaks. Hästi omastatavateks süsivesikuteks on suhkrud, mida leidub puuviljades, marjades (eriti viinamarjades) ja rikkalikult toidusuhkrus. Suhkru, samuti maiustuste liigne andmine lastele vähendab laste isu ja soodustab hambasööbija tekkimist. Enamasti esinevad süsivesikud toiduainetes tärglise kujul, mille poolest on rikkad kõik teraviljasaadused (jahu, tangud, leib, sai jne.) ja kartul. Tärglist omastab lapse organism küllaltki hästi. Tselluloosi (mis on samuti süsivesik) organism ei omasta, kuid teda peab toidus siiski leiduma, et soolte peristaltikat soodustada. Süsivesikuid vajab aiaealine laps kehakaalu 1 kg kohta 12—15 g. Süsivesikutest üleküllastatud toidu korral lapsed rasvuvad, nende liikumistahe ning vastupanu väliskeskkonna kahjustavatele teguritele, sealhulgas ka nakkushaigustele, väheneb. Valkude, rasvade ja süsivesikute hulgad laste toiduratsioonis peavad olema vahekorras 1:1:4.

Mineraalained, eeskätt kaltsium ja fosfor, on vajalikud luude kasvuks ja arenemiseks. Nad kuuluvad ka närvirakkude, paljude sekreetide, hormoonide ja fermentide koostisse, võtavad osa ainevahetusprotsessidest, säilitavad vere osmootset rõhku jne. Hästi omastatavaid kaltsiumi ja fosfori soolasid leidub piimas ja piimasaadustes, munakollases, lihas, kalas ja nendest valmistatud toodetes. Rohkesti fosforit leidub ka teraviljasaadustes, kuid nendest on fosfor raskemini omastatav. Kõikide mineraalainete allikaks on puu- ja köögivilid, eriti roheline köögivilid, mis on rauarikas ja sisaldab ka vajalikke mikroelemente

Vitamiinid on biokatalüsaatoriteks, ilma milleta ei kulge organismis biokeemilised reaktsioonid.

A-vitamiin soodustab kasvu ja immuunsuse kujunemist organismis, tugevdab naha ja limaskestade vastupanu väliste kahjustustele; ta on vajalik ka nägemispurpuri — rodopsiini — sünteesimiseks. Rikkalikult leidub A-vitamiini kalama'lsaõlis, süvises piimas, kooses, võis, munakollases ja maksas. Suur osa A-vitamiini vajadusest organismis kaetakse karotiini näol, millest organismis moodustub A-vitamiin. Karotiini poolest rikkad on porgandid, tomatid, spinat, sibulapealsed, roheline hernes, mõningad marjad ja nendest valmistatud mahlad ning keedised (kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, must aroonia jt.).

D-vitamiin stimuleerib kasvu, võtab osa mineraalainevahetusest, eriti kaltsiumi ja fosfori soolade ladestumisest luudes. D-vitamiini leidub kalamaksaõlis, munakollases, maksas. Ta tekitab organismis päikese ultraviolettkiirte toimele ja laste kiiritamisel

kvartslambiga. Päikesevaesele suvele järgneval talvel võib lastel kergesti tekkida D-vitamiini puudus. Sel juhul on neile vastavalt arsti ettekirjutusele tarvis kalamaksaõli või D-vitamiini õil-lahu anda.

C-vitamiin võtab osa kõikidest ainevahetusprotsessidest, soodustab kasvu, kudede regeneratsiooni ja immuunsuse kujunemist organismis. C-vitamiini leidub värsketes, eriti rohelistes köögiviljades, marjades ja puuviljades. Heaks C-vitamiini allikaks on mustad sõstrad, karusmarjad, vaarikad ja maasikad, tsitrusviljad, petersell, till, spinat, salat, sibulapealsed, kapsas, kartul, kaalikas. C-vitamiin laguneb kergesti õhuhapniku, kõrge-ma temperatuuri ja toiduainetes leiduvate fermentide toimel. Toitude soojas seismisel ja pärast köögiviljade peenestamist lan-geb C-vitamiini sisaldus neis kiiresti.

B-g r u p i vitamiinid võtavad osa süsivesikute, valkude ja ras-vade ainevahetusest. Nad on vajalikud aminohapete sünteesimisel, neuro-humoraalses regulatsioonis ja soodustavad kasvamist. B-grupi vitamiine leidub õlle- ja presspärmis, leivas, tangudes (eriti tatra- ja kaeratangudes), lihas (eriti siseorganites — mak-sas ja neerudes), piimas, muna-kollases ja rohelises köögiviljas.

Tuleb silmas pidada, et vitamiinid mõjuvad organismile sood-salt mitte üksikult, vaid kompleksina ja koos teiste toitainete küllaldase leidumisega toidus. Näiteks rasvas lahustuvaid vita-miine ja karotiini omastab organism hästi ainult siis, kui toit sisaldab vajalikul hulgal rasva. Valguvaese toidu korral suur osa vitamiinidest väljub organismist kasutult. Et ideaalset toidu-ainet, mis sisaldaks kõiki toitaineid, ei ole, siis peab toiduratsioone võimalikult mitmekesiselt koostama. Vitamiinide allikana tuleb eelistada looduslikkeprodukte. Vitamiinipreparaate peaks kasutama ainult siis, kui looduslikud toiduained on vitamiinidelt vaeses. Näiteks talve- ja kevadkuudel on tarvilik C-vitamiini preparaate kasutamine, sest toiduainetes on C-vitamiini sisal-dus nendel kuudel madal.

1—6 a. vanuse lapse organismile vajalikud toitainete hulgad on fikseeritud nn. füsioloogilistes toidunormides (tabel 1, 2). Need hulgad tuleb toiduratsiooni koostamisel lastele aluseks võtta

Tabel 1

1—6 A. VANUSTE LASTE VALKUDE, RASVADE, SÜSIVESIKUTE JA KALORITE VAJADUS PÄEVA KOHTA

Vanus aastates	Omastatavate toitainete hulk g-des					Kilokalorid
	Valgud	Sellest loomseid	Rasvad	Sellest taimseid	Süsivesikuid	
1—1,5	48	36	48	—	160	1300
1,5—3	53	40	53	5	192	1500
3—4	63	44	63	8	233	1800
4—6	72	47	72	11	250	2000

1—6 A. VANUSTE LASTE VITAMIINIDE JA MINERAALSOOLADE
VAJADUS PÄEVA KOHTA

Vanus aastates	Vitamiinid mg-des						Mineraalsoolad mg-des					
	A	B ₁	B ₂	PP	B ₆	C	D	Ca	P	Mg	Fe	
1—1,5	1,0	0,8	1,1	9	0,9	35	kuni 500 RÜ	1000	1500	12*)	8	
1,5—3	1,0	0,9	1,2	10	1,0	40		1000	1500	12*)	8	
3—4	1,0	1,1	1,4	12	1,3	45		1000	1500	12*)	8	
4—6	1,0	1,2	1,6	13	1,4	50		1000	1500	12*)	8	

*) kehakaalu 1 kg kohta

Päevastes lasteasutustes (kolme toidukorra puhul) peavad söimeelised lapsed saama keskmiselt valku 40 g, rasva 40 g, süsivesikuid 140—150 g ja kaloreid 1100—1200, aiacalsed lapsed valku 50 g, rasva 50 g, süsivesikuid 200—220 g ja kaloreid 1500—1600. Suurem osa mineraalsoolade vajadusest (vähemalt 80%) tuleb lasteasutustes saadava toiduga rahuldada.

NSVL Meditsiiniteaduste Akadeemia Toitlusinstituut on välja töötanud vajalike toiduainete sortimendi ja päevased kogused (tabel 3), mis kindlustab vastavalt füsioloogilistele toidunormidele toitainete sisalduse toiduratsioonides ja kergendab toiduratsioonide koostamist. Need andmed tuleb lasteasutustes toitlustamise organiseerimisel aluseks võtta, kuid neid tuleb vastavalt meie tingimustele ja rahvapärasele harjumusele kohandada. Näiteks kasvatatakse meil vähe kõrvitsalisi köögivilju, seepärast tuleb osa neist meil enamlevinud köögiviljadega (porgand, kaalikas, kapsas jne.) asendada. Ka võib osa saiaist asendada leivaga, sest meil süüakse leiba suhteliselt rohkem kui saia. Leiva hulga suurendamine saia arvel tuleb toiduratsiooni toiteväärtusele ka kasuks, sest leib on vähem rafineeritud toiduaine kui sai. Kohalikele oludele kohandatud toiduratsiooni näide on toodud tabelis 8.

Kui üht või teist toiduainet ei ole ajutiselt saada, siis tuleb see asendada teiste toiduainetega, kuid seejuures ei tohi kannatada toiduratsioonide bioloogiline väärtus. Peamiselt tuleb arvestada seda, et valkude hulk toiduratsioonis ei väheneks. Toiduainete asendusnormid on toodud tabelis 4.

Tabel 3

NSVL MTA TOITLUSINSTITUUDI JA V. VEDRAŠKO POOLT SOOVITATUD
TOIDUAINETE SORTIMENT JA HULK PÄEVAS (GRAMMIDES)

Toiduainete nimetus	Vanus aastates			
	1—1,5	1,5—3	3—5	5—7
	1	2	3	4
Leib	10	30	50	60
Sai	40	70	100	130

1	2	3	4	5
Nisupüül	—	15	15	20
Tangud	25	—	—	—
Tangud, makaronid, kaunvili	—	35	40	45
Küpsised ja maiustused	10	10	10	10
Kartulitärklis	5	5	8	8
Kartul	100	150	200	200
Köögivil	100	150	200	200
Värske puuvili ja marjad	100	100	100	100
Kuivatatud puuvili ja jõhvikad	10	15	20	20
Suhkur	60	60	60	60
Liha ja kala	45	60	80	125
Muna	$\frac{1}{4}$ tk.=12	$\frac{1}{2}$ tk.=25	$\frac{1}{2}$ tk.=25	1 tk.=50
Piim	700	700	600	550
Kohupiim	35	35	45	45
Koor	10	10	10	15
Juust	—	3	5	10
Või ja toiduõli	15	20	30	30
Tee	0,2	0,2	0,2	0,2
Viljakohv	—	1	2	3
Kakao	—	0,3	0,5	1
Keedusool	3	5	6	8

Tabel 4

ASENDUSNORMID

Asendatav toiduaine	Asendav toiduaine	Hulk g	Keemiline koostis g			Suurendada (+) või vähendada (-) rasva hulka
1	2	3	valgud	rasvad	süsiv.	
Sai		100	6,97	1,20	48,19	
	Nisupüül	70	6,65	0,71	48,97	
	Makaronid	70	6,55	0,59	49,86	
	Manna	70	6,66	0,52	49,26	
Kartul		100	1,05	—	14,25	
	Kapsas	90	1,04	—	3,25	
	Peet	110	1,06	6	7,78	
	Porgand	120	1,06	—	7,55	
Toored õunad		100	0,40	—	11,01	
	Kuivatatud õunad	20	0,47	—	12,17	
	Kuivatatud puuvili	15	0,48	—	10,29	
Piim		100	3,07	3,33	4,41	
	Kohupiim	25	3,60	4,28	0,25	— 1 g
	Loomaliha	25	3,68	0,63	—	+ 3 g
	Kala	40	3,61	0,14	—	+ 4 g
	Juust	15	3,05	2,81	0,35	
Liha		100	14,71	2,53	—	
	Kohupiim	100	14,40	17,19	0,98	—15 g
	Kala	160	14,43	0,58	—	+ 2 g
	Piim	480	14,74	15,98	21,17	—13 g
	Muna (1 tk.=50 g)	140	14,78	14,04	0,60	—12 g

1	2	3	4	5	6	7
Kala		100	9,02	0,36	—	
	Liha	60	8,83	1,52	—	— 1 g
	Kohupiim	60	8,84	10,26	0,58	—10 g
	Piim	300	9,21	9,99	13,23	—10 g
	Muna	85	8,98	8,07	0,36	— 8 g
Kohupiim		100	14,40	17,10	0,98	
	Liha	100	14,71	2,53	—	+15 g
	Kala	160	14,43	0,58	—	+17 g
	Piim	460	14,12	15,32	20,29	+ 2 g
	Muna	140	14,78	14,04	0,60	+ 3 g
Muna (1 tk.)		50	5,28	5,02	0,22	
	Kohupiim	40	5,76	6,84	0,39	— 2 g
	Liha	40	5,88	1,01	—	+ 5 g
	Piim	160	4,91	5,33	7,05	
	Kala	60	5,41	0,22	—	+ 5 g
	Juust	25	5,08	4,69	0,58	

III. LASTE TOIDUREŽIIM JA TOITUDE KOGUS

Laste seedeorganite tegevus kulgeb rütmiliselt. Kui lapsi toidetakse kindlal ajal ja kui päevane toidu hulk on toidukordade vahel õigesti jaotatud, siis luuakse soodsad tingimused seedenäärmete tööks ja toidu paremaks omastamiseks. Laste isu paraneb.

Toidurežiim peab olema kooskõlas üldise päevarežiimiga. Soovitatav toidukordade vaheaeg on 3,5—4 tundi. Öhtusöök olgu mitte hiljem kui 1—1,5 tundi enne uinumist.

Päevane kaloreite hulk on soovitatav toidukordadele jaotada järgmiselt:

- hommikueinele 25 %;
- lõunasöögile 30—35 %;
- õhtuotele 15—20 %;
- öhtusöögile 25 %

Päevastes lasterühmades toidetakse lapsi kolm korda päevas. Siin tuleb arvestada õhtuotele 20—25% ööpäevasest kalorsusest, nii et lapsed saaksid lasteasutustes 75—80% ööpäevasest kalorsusest. 20—25% s. o. 350—500 kcal jääb siis kodusele öhtusöögile. Selle õigeks organiseerimiseks tuleb lasteasutuste meditsiinitöötajatel anda vanematele juhiseid (soovitatavad toidud, söögiaeg jne.).

Koolieelsetes lasteasutustes (lasteaedades, lastekodudes jne.) valmistatakse toit nii noorematele kui ka vanematele gruppidele ühine. Erinev vajadus toiduainete ja kaloreite järgi reguleeritakse toidu hulga. Toidu hulk peab olema kooskõlas organismi füsioloogiliste võimetega. Liiga suur toidu maht halvendab seedeorganite normaalset funktsiooni, toidu omastatavus langeb ja rindkere organite töö muutub raskemaks. Ka esineb oht, et lapsed ei saa vajalikul hulgal toitaineid ja kaloreid, sest täiskõhu

tunne tekib enne toiduportsjoni täielikku söömist. Lapsed jäta-
vad toitu järele, mis põhjustab toitute kadu, sest portsjoneeri-
tud toitused ei saa teisel toidukorral ega teiste laste toitmiseks
kasutada. Ka liiga väikese mahuga (liiga kontsentreeritud) toit
ei ole õige, sest see ei anna täiskõhu tunnet ega soodusta soolte
peristaltikat.

Nooremale grupile sobivaks toidu koguseks (ilma leivata) on
1400—1500 g/ml*), vanemale grupile 1600—1800 g/ml päevas.
Toitute soovitatav kogus toidukordade järgi on toodud tabelis 5.

Tabel 5

TOITUDE SOOVITATAV KOGUS KOOLIEELSETES LASTEASUTUSTES

Toidud	kaal/maht (g/ml)	
	3—5 a.	5—7 a.
I Hommikueine		
Põhilised soojad toidud (pudrud, vormiroad, piimasupid jne.)	200	250
Vedelikud (piim, kohv, tee, kakao jne.)	150	200
Kokku	350	450
II Lõunasöök**)		
Supid	200	300
Praed garneeringuga	150 (70/80)	200 (80/120)
Magustoidud	150	200
Kokku	500	700
III Õhtuode***)		
Piim jm. vedelikud	200	200
Toores köögi- või puuvili	100	100
Kohupiim	50	50
Kokku	350	350
IV Õhtueine		
Köögililja-vormiroad, pudingid, pudrud	200	250
Piim, kefiir, hapupiim, kissell jm.	150	200
Kokku	350	450
Päevas kokku keskmiselt	1400	1800

Et toitused õigesti portsjoneerida, tuleb toiduaineid õigesti kalkuleerida. Selleks peab teadma toiduainete kaalu kadu eel- ja termilisel töötlemisel, samuti ka kaalu juurdekasvu mõnede toitute (pudrud) valmistamisel. Andmed toiduainete kaalu muutusi

*) Tahked toidud grammides, vedelad milliliitrites

**) Lõuna võib koosneda ka ainult kahest roast, näiteks kontsentreeritud supp + magustoit, supp + praad jne. Seejuures tuleb arvestada, et lõunatoitude üldmaht nooremis grupis oleks 450—500 g/ml., vanemas 500—700 g/ml.

***) õhtuode ei ole põhitoidukord. Tabelis märgitud aineid ei kasutata korraga.

mise kohta termilisel töötlemisel on toodud tabelites 6 ja 7 *). Kaalukadu toiduainete puhastamisel (eeltöötlemisel) sõltub toiduainete kvaliteedist ja aastaajast. Tavaliselt on need andmed toodud toiduainete keemilise koostise tabelis (vt. tabel lisas). Kui tegelikud kaod on tabeli andmetest tunduvalt erinevad, tuleb muidugi lähtuda tegelikest kadudest.

IV. JUHISEID TOIDURATSIOONIDE KOOSTAMISEKS

Õigesti koostatud menüü ja toiduratsioonid on ratsionaalse toitlustamise organiseerimise aluseks. Toiduratsioonide koostamisel tuleb lähtuda füsioloogilistest toidunormidest ja jälgida seda, et vajadus kõikide toitainete kalorsuse suhtes saaks rahuldatud. Seepärast on tarvis teada toiduainete keemilist koostist ja kalorsust. Füsioloogilistes toidunormides on toodud omastatavate toitainete ja kalorite hulk. Seepärast tuleb toiduratsioonide koostamisel kasutada tabeleid, kus toiduainete keemiline koostis on märgitud omastatavate valkude, rasvade ja süsivesikutena. Andmed tähtsamate toiduainete kohta on esitatud lisana toodud tabelis.

Menüüd tuleb koostada 7—10 päevaks ette. See väldib samade toitude sagedast kordamist, võimaldab normides ettenähtud toiduaineid otstarbekamalt kasutada ja väldib toitainete hulkade vahel disproportsioonide tekkimist. Sel juhul ei ole tingimata tarvilik iga päev toiduratsiooni keemilist koostist arvutada, vaid piisab ühekordsest arvutamisest 7—10 päevaks. Põhilised toiduained nagu leib, piim, või, suhkur jne. peavad vastavalt normile igapäevases toiduratsioonis leiduma. Ka päevane valgu ja kalorite norm peab olema täidetud, kuid nende allikana võib ühel päeval kasutada ühtesid, teisel päeval teisi toiduaineid. Nii et nädala vältel kasutatud toiduainete hulk jagatuna 7-ga annaks keskmiselt selle hulga, mis normides ühe päeva kohta ühele lapsele ette nähakse. Näiteks päevane kala kogus 40 g lapse kohta on liiga väike, et sellest mingit toitu valmistada. Nädalane kala kogus 280 g võimaldab aga ühel päeval valmistada praetud kala, mõnel teisel päeval kalakotletti. Nädalane kohupiima hulk ühe lapse kohta ($30 \times 7 = 210$ g) võimaldab ühel päeval pakkuda kohupiima koorega, teisel päeval valmistada kohupiima vormirooga või korpi jne.

Menüüde koostamisel on otstarbekas alustada lõunatoitudega. Liha- ja kalatoidud tuleb planeerida lõunaks ja hommikuks. Öhtusöök peab koosnema põhiliselt piima-, tangu- ja köögiviljatoidudest. Värskeid puuvilju, marju ja maiustusi on õige anda õhtuooteks või põhitoidukordade lõpetuseks. Samanimelised põhitoidud (esimesed ja teised) ei tohiks esineeda sagedamini kui kord

*) Tabelis 6 ja 7 toodud toitude väljatulek on orienteeruv, sest see sõltub toiduainete kvaliteedist, üldhulgast jne. Toidu tegeliku väljatuleku selgitamiseks soovitame valmistoitude kaalumist.

nädalas, välja arvatud piimast ja piimasaadustest valmistatud toidud. Võimalikult rohkem kasutada mitmesuguseid salateid. Suve- ja sügiskuudel tuleb menüüsse võtta rohkesti värsket ja jehelist köögivilja, puuvilju ja marju. Puuvilju ja marju tuleb lastele anda värskelt (muidugi pärast hoolsat pesemist). Toitude maitsestamiseks on soovitatav kasutada maitserohelist, puuvilju ja noidiseid — sibulapealseid, peterselli, tilli, mädarõigast, õunu, marjasiirupeid jne. Ei sobi aga sinep, äädikat ja pipart kasutada mõõdukalt.

Tabel 6

TOIDUAINETE KADU EEL- JA KUUMTÖÖTLEMISEL NING TOIDU
VÄLJATULEK

Toiduainete nimetus	Brutokaal %	Kadu eel- töötlemisel (%)	Netokaal %	Kadu kuum- töötlemisel (%)	Väljatulék %
1	2	3	4	5	6
Keetmisel					
Veiseliha (keskmine)	100	26	74	38	46
Vasikaliha	100	34	66	36	42
Lambaliha	100	28	72	36	46
Sealiha	100	15	85	40	51
Kanaliha (2. sort)	100	8	92	25	69
Loomakeel	100	0	100	26+10*)	64
Loomaneerud	100	7	93	47	49
Loomamaks	100	7	93	30	65
Viini vorst, sardellid	100	2	98	0	98
Kala	100	35—40	60—65	20	48—52
Kartul (koorega)	100	0	100	3	97
Kartul (kooritult)	100	25	75	3	73
Porgand	100	20	80	0,5	80
Porgand pealsetega	100	50	50	0,5	50
Peet (puhastamata)	100	0	100	2	98
Peet (puhastatult)	100	20	80	5	76
Kapsas (värске)	100	20	80	8	74
Praadimisel					
Veiseliha suurte tükkidena	100	26	74	35	48
Vasikaliha	100	34	66	37	42
Lambaliha	100	28	72	37	45
Sealiha	100	15	85	32	58
Kanaliha (2. sort)	100	33	67	31	46
Kalkuniliha	100	36	64	27	47
Loomamaks	100	7	93	23	72
Kotletid veiselihast	100	26	74		
		vesi	22		
		kuivikud	28		
		kokku	124	19	100
Kala	100	40	60		
		jahu	4		
		kokku	64	20	51

*) 26% kadu kuumtöötlemisel, 10% kadu limaskestast eemaldamisel.

	1	2	3	4	5	6
Kartul (liistudena)		100	25	75	32	51
Kapsas		100	16	84	66	52
Sibul		100	20	80	32	29
Hautamisel						
Veiseliha väikeste tükkidena		100	26	74	37	47
Vasikaliha väikeste tükkidena		100	30	70	37	44
Lambaliha		100	28	72	30	50
Sealiha väikeste tükkidena		100	15	85	32	58
Kapsas		100	20	80	21	63
Sibul		100	16	84	26	62
Passeerimisel						
Porgand		100	16	84	26	54
Sibul		100	20	80	35	62
Sibulapealsed		100	20	80	35	52

Tabel 7

PUTRUDE VÄLJATULEK KILOGRAMMIST TANGUDEST

Pudru nimetus	Piima+vee hulk (l) 1 kg tangude kohta	Kaalu juurde- kasv %-des	Pudru välja- tulek (kg)
Tatrapuder			
sõre	1,500	110	2,100
püdel	3,200	300	4,000
Odrapuder			
sõre	2,400	200	3,000
püdel	3,700	350	4,500
Kruubipuder			
sõre	2,400	200	3,000
püdel	3,700	350	4,500
Mannapuder			
püdel	3,700	350	4,500
vedel	4,700	450	5,500
Riisipuder			
sõre	2,100	180	2,800
püdel	3,700	350	4,500
vedel	5,200	500	6,000
Nisutangupuder			
sõre	1,800	150	2,500
püdel	3,200	300	4,000
vedel	4,200	400	5,000
Herkulopuder			
püdel	3,200	300	4,000
vedel	4,200	400	5,000

Talve- ja kevadperioodil, milal toiduratsioonid vitamiinide vähesuse all kõige rohkem kannatavad, tuleb toite täiendavalt eeskätt askorbiinhappega vitaminiseerida, mida lisatagu päevasele toidule 50 mg lapse kohta. A-vitamiini allikana tuleb talve-kevadperioodil võimalikult rohkem kasutada porgandeid rasvas passeerituna, sest see suurendab karotiini omastatavust. B-grupi vitamiinide allikana võtta toiduratsiooni pärm — 5—10 g lapse kohta päevas.

Toiduratsioonide koostamisel peab arvestama toitlustamiseks määratud assigneeringute suurust. Piiratud summade puhul ei või ratsioonidesse võtta toiduaineid, mille kohalik jaehind on kõrge, toiteväärtus aga madal. Piirata tuleks sel juhul ka toiteväärtuselt küll võrdlemisi kõrgete, kuid kallite toiduainete tarbimist, mida on võimalik asendada odavamatega.

Kõige odavamalt on võimalik loomsete valkude vajadus kohupiima, piima, kefiiri, värsket kala ja juustuga rahuldada. Need toiduained sisaldavad ka bioloogiliselt kõrgeväärtuslikke rasvu, kaltsiumi ja fosfori soolasid ning mõningaid vitamiine. Konserveeritud toiduained on üldiselt värsketest kallimad. Neid tuleb kasutada ainult siis, kui värsked puuduvad. Ka sel juhul tuleb eelistada neid konserve ja hoidiseid, mille toiteväärtus on suurem. Näiteks värskete marjade puudumisel võtta toiduratsiooni-desse mustasõstra-, vaarika-, maasikamoos (eriti toorhoidised) ja -mahl, õuna- ning kibuvitsamarjamahl jt. C-vitamiini ja karotiini poolest rikkad saadused. Heaks karotiiniallikaks on ka viljalihaga porgandimahl. Kompvekkide, tortide, küpsiste jt. maiustuste söömist tuleb piirata. Need on rafineeritud toiduained ning pealegi kulukad. Osa lihanormist on otstarbekas asendada lihasub-
produktidega (maks, keel, süda, neerud), mis peale täisväärtusliku valgu sisaldavad hästi omastatavat fosforit, rauda ja rohkem vitamiine kui liha, ning on ka odavamad. Assigneeringutele vastav toiduratsioon päevastele lasterühmadele kevad-talveperioodil on toodud tabelis 8.

Tabel 8

NÄITLIK TOIDURATSIOON PÄEVASTELE LASTERÜHMAMADELE

Toiduained	Omastatavad toitained (g)					Süsi-vesikud
	Valgud		Rasvad			
	Kaal g	Loomsed	Taimsed	Loomsed	Taimsed	
1	2	3	4	5	6	7
Leib	100	—	5,00	—	1,00	42,50
Sai	50	—	3,50	—	0,35	25,00

1	2	3	4	5	6	7	
Nisupüül k. s.	15	—	1,36	—	0,12	10,56	
Kartulitärklis	5	—	0,04	—	—	4,05	
Makaronid	5	—	0,46	—	0,04	3,54	
Tatratangud	9	—	0,95	—	0,21	5,72	
Odratangud- ja kruubid	6	—	0,47	—	0,08	4,05	
Riis	4,5	—	0,28	—	0,04	3,20	
Manna	3	—	0,29	—	0,02	2,10	
Kaerahelbed	3	—	0,32	—	0,18	1,83	
Herned	4,5	—	0,86	—	0,10	2,24	
Kartul	200	—	2,40	—	—	28,00	
Köögivilid	200						
Kapsas	70	—	0,85	—	—	2,87	
Porgand	50	—	0,50	—	—	3,05	
Kaalikas	30	—	0,24	—	—	1,80	
Punapeet	20	—	0,16	—	—	1,54	
Sibul	12	—	0,27	—	—	0,92	
Tomat	10	—	0,04	—	—	0,34	
Roheline köögivilid	8	—	0,10	—	—	0,28	
Suhkur	50	—	—	—	—	49,95	
Kuivatatud puuvili	10	—	0,14	—	—	5,00	
Jõhvikad	10	—	0,04	—	—	0,73	
Liha (veise, vasika, sea)	25	3,02	—	0,75	—	—	
Kanaliha	10	1,21	—	0,45	—	—	
Maks (sea, veise)	15	2,31	—	0,50	—	—	
Keel (sea, veise)	15	1,62	—	2,13	—	—	
Kala (mitmesugune)	40	3,68	—	0,40	—	—	
Muna 1/4 tk.	13	1,13	—	1,21	—	0,04	
Piim	500	14,00	—	17,50	—	22,50	
Kohupiim 9%	25	3,00	—	2,13	—	0,83	
Lahja kohupiim	43	5,85	—	0,22	—	1,50	
Juust	5	1,04	—	1,18	—	0,10	
Hapukoor	10	0,21	—	2,82	—	0,31	
Või	25	0,10	—	19,62	—	0,12	
Margariin ja päevalilleõli	5	—	—	4,22	—	—	
Pärm	5	—	0,81	—	0,06	0,28	
		Kokku	37,2	19,0	53,1	2,2	
			56,2		55,3		225,0

V. TOITLUSTAMISE KONTROLLIMINE JA VAJALIK DOKUMENTATSIOON

Toiduratsioonide kontrollimisel arvutatakse nende keemiline koostis vastavate tabelite järgi järgmise skeemi kohaselt (tabel 9):

**TOIDURATSIOONIDE KEEMILISE KOOSTISE ARVUTAMISE
NÄIDIS**

Toidukord Toidud (kaal g)	Omastatavad toitained (g)				Mineraalained (mg)				Vitamiinid (mg)							
	Kaal (g)	Valgud		Rasvad		Ca	P	Fe	A	Karo- tiinid	B ₁	B ₂	PP	C		
		loom- sed	taim- sed	loom- sed	taim- sed										sis- vesi- kiud	
Hommikueine																
Manna- puder (140) piimaga (200)	Manna	30	—	2,85	—	0,21	21,03	12,3	30,3	0,48	—	—	0,11	0,01	0,1	—
	Piim	350	9,80	—	12,25	—	15,75	420,0	332,5	0,35	0,18	—	0,18	0,67	3,5	3,5
	Suhkur	5	—	—	—	—	4,78	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Või	15	0,06	—	11,78	—	0,07	—	—	—	0,09	—	—	—	—	—
Võileib juustuga (100)	Rukkileib	70	—	3,50	—	0,70	29,75	20,3	140,0	1,40	—	—	0,11	0,09	0,32	—
	Hollandi juust	20	4,18	—	4,72	—	0,40	139,8	78,0	—	0,04	—	0,02	0,09	—	—
Kokku 440		14,04	6,35	28,75	0,91	71,78										
		20,39		29,66												

Samal viisil arvutatakse ka teiste toidukordadega saadavate valkude, rasvade ja süsivesikute hulk ning kalorsus. Kalorsuse leidmiseks korrutatakse valkude ja süsivesikute summa koefitsiendiga 4,1, rasvade hulk koefitsiendiga 9,3 ning tulemused liidetakse. Vitamiinide ja mineraalainete hulk võetakse kokku kogu päeva kohta (mitte iga toidukorra kohta eraldi). Üksikute toidukordadega saadavate valkude (eraldi loomsete), rasvade, süsivesikute ja kalorite hulga liitmine (märgitakse tabeli viimase reana) annab ülevaate päeva jooksul kasutatavate toitude bioloogilisest väärtusest. Üksikute toidukordade kalorsuse ja omastatavate toitainete hulga teadmine võimaldab hinnata, kas toidukordade toiteväärtus on kooskõlas toidurežiimi nõuetega.

Toiduratsioonide väärtuse arvutamine on lasteasutuse meditsiiniõe ülesandeks. Et need arvutused nõuavad rohkesti aega, siis väiksemates lasteasutustes (kus personali on vähe) võib toiduratsioonide väärtust kontrollida 1—2 korda nädalas. Ka ei ole alati tarvis arvutada toiduratsiooni mineraalainete ja vitamiinide sisaldust, vaid võib piirduda sellega, et nende hulk leitakse kuu jooksul tarvitatud toiduainete hulga alusel. Kui aga toitlustamise iseloom muutub (näiteks sesoonsed muutused), on tingimata tarvis arvutada ka vitamiinide ja mineraalainete hulk. Suuremates lasteasutustes (kus on ette nähud vanemõe või diitõe koht) on vajalik iga päev toiduratsioonide bioloogiline väärtus arvutada. Arvutuse hõlbustamiseks on soovitatav kasutada arvutusmasinaid, näit. tüüp BK-1; BK-2; «Felix» jne.

Kui lasteasutustes on sisse seatud toitude kartoteek ja toidud valmistatakse kindla retsepti järgi, on nii toiduratsioonide koostamine kui ka kontroll tunduvalt kergem. Sel juhul ei ole tarvis arvutada kõikide toiduainete keemilist koostist, sest toitude kohta summaarselt on andmed olemas. Kontrollimise andmed kirjutatakse siin järgmise skeemi kohaselt (tabel 10):

Tabel 10

Toidukord	Toidu kaal	Omastatavad toitained (g)				süsivesikud
		valgud		rasvad		
Toidud		loomsed	taimsed	loomsed	taimsed	
1	2	3	4	5	6	7
Hommikueine	519 kilokal. e. 32%					
Kurgi-tomatsalat	100	—	1,90	3,75	—	3,70
Mannapuder piimaga	150	7,04	3,33	8,75	0,25	40,56
	150					
Võileivad juustuga	50	2,14	2,13	9,85	0,33	13,92
Kokku	450	9,18	7,36	22,35	0,58	
			16,54		22,93	58,18

1	2	3	4	5	6	7
Lõunasöök	640 kilokal. e. 40%					
Vorstisupp	200	4,96	1,50	3,08	0,03	16,81
leib	50	—	2,50	—	0,50	21,25
Kartul, kotlet, kaste	180	6,90	2,70	11,93	0,07	27,64
Piimakissell rosinatega	100	2,80	0,08	3,50	—	28,04
Kokku	530	14,66	6,78	18,51	0,60	93,74
			21,44		19,11	
Õhtuaine	467 kilokal. e. 28%					
Prækartul lihaga	150	2,16	1,80	6,20	—	21,00
Kaalika toorsalat	50	—	0,50	—	—	6,68
Võisai kohupiimaga	80	1,40	2,24	6,33	0,22	16,27
Piim	200	5,60	—	7,00	—	9,00
Kokku	480	9,16	4,54	19,53	0,22	52,95
Lasteasutustes kokku	1460	33,00	18,68	60,39	1,40	
1626 kilokal.			51,68		61,79	204,87

Kui ei ole võimalik teha toiduratsioonide põhjalikku keemilise koostise analüüsi, siis tuleb peale kalorsuse vähemalt valkude hulk välja arvutada, sest selle poolest kipuvad toiduratsioonid kõige sagedamini puudulikuks jääma.

Toiduratsioonide keemilise koostise arvutamiseks toodud tabel (vt. lisa) koosneb kahest poolest. Tabeli parempoolses osas on antud valkude, rasvade ja süsivesikute sisaldus toiduaine söödava osa, st. jäätmetest vabastatud toiduaine 100 g kohta (liha ilma kondita, kooritud kartul jne.). Seda tabeli poolt tuleb kasutada siis, kui toiduratsioonis on antud jäätmetest vabastatud toiduained (hakkliha, kalafilee jne.). Tabeli vasakul poolel on toodud toitainete sisaldus 100 g brutoprodukti (keldrikaalu) kohta. Seda poolt tuleb kasutada sagedamini, sest enamik toiduaineid sisaldavad mittesöödavat osa, mis kõrvaldatakse külmtöötlemisel.

Toiduratsioonide keemilise koostise kontrollimise põhidokumendiks peab lasteasutuses olema päevik. Kontrollimise tulemused arutavad lasteasutuse juhataja ja arst läbi ning teevad järeldused ning ettepanekud ratsioonide bioloogilise väärtuse tõstmiseks.

Kohaliku sanitaar-epidemioloogia jaama töötajad teostavad perioodiliselt (tavaliselt kord kuus) toitude laboratoorset analüüsi, määrates valkude, rasvade ja süsivesikute sisalduse ning kalorsuse, vitaminiseeritud toitutes ka C-vitamiini. Soovitav on C-vitamiini määrata ka vitaminiseerimata toitutes, eriti kevad-talveperioodil. Analüüsi tulemuste üks eksemplar antakse lasteasutusele. Nende andmete säilitamiseks tuleb sisse seada eraldi kaust.

Toitlusbloki sanitaarsed kontrollimist teostavad sanitaar-epidemioloogia jaama töötajad (tavaliselt koos jooksva sanitaarkontrolliga lasteasutuses) ja lasteasutuse meditsiinitöötajad. Kontrollimise andmed kirjutatakse vastavasse päevikusse, mille leheküljed on nummerdatud. Toitlusbloki jaoks ei ole tarvis eraldi sanitaarkausta, vaid see on ühine kogu lasteasutuse kohta. Päevikus tehtud ettepanekud ja nõudmised puuduste likvideerimiseks tuleb vastavalt esitatud tähtajale täita. Suuremate sanitaaralaste puuduste korral, mis otseselt ohustavad laste tervist, koostavad sanitaartöötajad akti, mis säilitatakse eri kaustas. Sanitaarpäevikusse tehakse märge «on koostatud akt nr. . . »:

Peale mainitud dokumentide on vajalik veel toiduainete ja valmistoitude kontrollimise päevik. Toiduainete vastuvõtmisel märgitakse sinna andmed nende kvaliteedi kohta. Erilist tähelepanu tuleb pühendada kiiresti riknevate toiduainete (liha, kala, piim jt.) kontrollimisele. Kontrollimisel selgitab lasteasutuse arst või õde koos administratsiooni esindajaga toiduainete kõlblikkuse ja määrab nende realiseerimise aja. Kontrollimisel piirduakse hoolsa organoleptilise uurimisega. Laboratoorseks uurimiseks saadetakse toiduainete proove sanitaar-epidemioloogia jaama ainult erandjuhtudel. Pikemat aega lasteasutustes säilitatavaid toiduaineid (kõögivili, kartul, konservid) tuleb samuti perioodiliselt kontrollida. Kontrollimisel toiduks kõlbmatuks tunnistatud toiduaineid ei tohi tarvitada. Kui toiduaine on muutunud kõlbmatuks säilitamise vältel, tuleb see laost eemaldada ning vastavalt sanitaarorganite otsusele loomatoiduks kasutada või hävitada.

Sanitaareeskirjade järgi ei tohi ühtki toitu lastele välja jagada enne, kui lasteasutuse arst, õde, juhataja või nende äraoleku ajal valvekorra kasvataja ei ole valmistoitu kontrollinud. Kontrollimisel võrreldakse valmistatud toitused menüülehe andmetega (toitude nimetus, kalkuleeritud ja tegelik väljatulek, ühe portsjoni keskmine kaal) ning hinnatakse konsistentsi, välimust, maitset, soolasust ja temperatuuri. Suppide temperatuur peab olema vähemalt 75°, praadidel 65°, külmadel magustoitudel 7—14°. Kontrollimise tulemused kirjutatakse eespool nimetatud päevikusse iga toidu kohta eraldi. Päevikut hoitakse köögis. Ei ole lubatud toidu kvaliteedi kohta märkuste tegemine menüülehele, sest see säilitatakse raamatupidamises teiste dokumentide hulgas ning sel juhul ei ole võimalik kontrollimiste tulemustest ülevaadet saada.

Kui lasteasutuses vitamineeritakse toite vitamiinipreparaatidega, tuleb sisse seada eraldi vihik, kuhu märgitakse vitamineerimise aeg (minutilise täpsusega), vitamineeritava toidu nimetus, portsjonite hulk ja lisatud askorbiinhappe hulk. Toidud vitamineeritakse vahetult enne nende väljajagamist. Vitamineeritud toitudes peab säilima vähemalt 85 % lisatud askorbiinhappet.

Suuremates lasteasutustes peaks olema veel kohustuslike arstlike läbivaatuste registreerimise päevik. Seal peab olema töötajate nimekiri, kes käivad sanitaarorganite määratud tähtaegadel arstlikul läbivaatusel. Päevikusse tuleb teha sissekanded läbivaatusel ja uurimisel (röntgenoloogiline, bakterioloogiline, helmintoloogiline) käimise kuupäevaga. Need andmed on märgitud ka isiklikus sanitaarraamatus. Päevik on vajalik parema ülevaate saamiseks läbivaatustel ja uurimistel käimise kohta.

Kõik mainitud dokumendid peavad olema alati korras ja kättesaadavad lasteasutuse juhatajale, meditsiinitöötajatele, sanitaarorganitele ja ühiskondlikele kontrolöridele.

VI. HÜGIEENIALASEID NÕUANDEID TOITUDE VALMISTAMISEL

Toitude valmistamisel kasutatavate kulinaarsete protseduuride eesmärgiks on toiduained läbi töötada nii, et neis sisalduvad toitained paremini alluksid seedemahlade toimele, anda toidule meeldiv välimus ja isuäratav maitse ning hävitada toiduainetes leiduvad mikroorganismid. Samal ajal peab toitainete kadu olema minimaalne.

Toiduainete esmaseks töötlemiseks peab olema köögist eraldi ruum. Eri liiki toor- ja valmisproduktide töötlemiseks peavad olema eraldi lauakesed, mis on valmistatud kõvemast puidust ja mille külgpinnale tuleb sisse põletada märk mis näitab, milleks neid võib kasutada (näit. TL — toores liha, KL — keedetud liha jne.).

Liha tuleb enne tükeldamist voolava vee all hoolikalt pesta. külmutatud liha jahedamas ruumis aeglaselt sulatada. Liha sulatamisel vees või pliidi lähedal läheb palju toitaineid kaduma ning toidu organoleptilised omadused kannatavad. Soojas ruumis sulatamisel omandab liha pind kiiresti temperatuuri, mis on kohane mikroorganismide paljunemiseks, liha sisemised osad aga on veel külmunud. Puhastatud liha subprodukte tuleb kuni kuumtöötlemiseni külmas ruumis hoida.

Kala on vaja enne tükeldamist hoolsalt puhastada, sest kala välispinnal, lõpustel ja seedetraktis leidub suurel hulgal mikroorganismide. Pärast soomuste, lõpuskaarte, uimede ja sisikonna eemaldamist tuleb kala hoolikalt mitme veega, kõige parem voolava vee all pesta. Külmunud kala sulatatakse külmas vees.

Juurvili ja kartulid tuleb enne puhastamist vees harjaga pesta ja siis voolava veega loputada. Toorelt kasutatav köögivilj tuleb pärast puhastamist veel kuuma veega üle valada. Kartuli ja köögivilja puhastamisel ning peenestamisel kasutatavad noad ja riivid peavad olema roostevabast terasest. Pärast puhastamist tuleb köögivilj võimalikult kiiresti toiduks valmistada, igal

juhul mitte hiljem kui 2—3 tunni möödumisel. Selle aja vältel säilitatakse köögivilja ja kartulit tükeldamatult alla 12^o C temperatuuris, kartul vees, juurvili niiske rätiku, kapsas ja sibul kuiva rätiku all.

Hapukapsast peab toiduks kasutama võimalikult kiiresti pärast laost väljaandmist. Hapukapsast pesta ei ole soovitatav — suur osa C-vitamiinist ja mineraalainetest läheb kaduma. Kui kapsas on aga liiga hapu, tuleb enne kapsa pesemist vedelik välja pigistada ning lisada kapsastele siis, kui kapsas on juba supis pehme.

Puuvilju ja marju tuleb toiduks tarvitada peamiselt toorelt pärast nende pesemist ja kuuma veega uhtumist. Mahlad valmistada vahetult enne nende tarvitamist. Puuviljade puhastamisel ja mahlade valmistamisel vältida nende kokkupuutumist rauast ja tavalisest terasest riistade ning nõudega. Mahlade kurnamiseks kasutatav marli peab olema kuuma veega desinfitseeritud.

Põhiliseks kulinaarseks protsessiks toitude valmistamisel on kuumtöötlus, mis lõhub toiduainete rakkude struktuuri, hävitab mikroorganismid ja annab toiduainetele söömiseks vajalikud maitse- ja lõhnaomadused. Kõik see soodustab toitainete omastatavust ja vähendab toidumürgistuste ning toidu kaudu levida võivate nakkushaiguste ohtu.

Liiga kõrge temperatuur ja kestev kuumutamine ei ole soovitatav — toitude maitse kannatab, toitained (eriti C-vitamiin) lagunevad, denatureeruvad, nii et nende omastatavus langeb, või tekivad organismile koguni kahjulikud ained (rasvhapete muundumisproduktid). Seepärast tuleb kuumtöötlemine lõpetada siis, kui toit on söömiseks sobilik. On vajalik kinni pidada temperatuuri normidest. Keskmised ajanormid toiduvalmistamisel on toodud tabelis 11. Aga ka puudulik kuumtöötlemine on ohtlik — mikroorganismid ei hävi ja võivad toidumürgistusi põhjustada. Seda tuleb eriti silmas pidada hakkliha ja subproduktidest toidu valmistamisel. Kergemini hävivad mikroorganismid keetmisel. Praadimisel tekib liha pinnale kooruke, mis takistab soojuse tungimist sügavusse. Mikroobide hävitamiseks peab temperatuur liha või kotleti sisemuses olema vähemalt 70^o. Sellel temperatuuril muutub lihas sisalduv punane müoglobiin halliks. Järelikult ei tohi valminud lihatoode seest punane olla, ega punakat mahla eraldada. Puljongi keetmisel tuleb purustatud kondid üle kallata külma veega ja nelja kuni viie tunni vältel keeta. Aeg-ajalt tuleb puljongilt rasv eemaldada, sest pikaajalisel keetmisel see laguneb. Rasv kallatakse tagasi enne köögivilja lisamist, sest ta kaitseb vitamiine lagunemise eest.

Liha tuleb teiste toitude jaoks keetmisel keeva vette panna ja mitte liiga kaua keeta. Puljong saab sel juhul küll lahjem, kuid liha maitsev. Pärast liha tükeldamist guljaši, raguu või bõfstrooganovi valmistamiseks tuleb teda teistkordselt küllaldaselt termiliselt töödelda, sest tükeldamise ajal võis liha bakteritega saastuda.

Praadimisel ei ole otstarbekas kasutada võid, vaid margariini, searasva või toiduõli, sest või laguneb praadimisel kergesti. Suppidele tuleb või lisada pärast keetmise lõpetamist, kui supp on kuumalt pliidilt kõrvale tõstetud.

Piima lasteasutustes tavaliselt keedetakse, kuid seda ei tule teha üle kahe minuti. Pikemal keemisel piimavalgud denatureeruvad, vitamiinide sisaldus väheneb ning piima maitse muutub. Keedetud piim tuleb kiiresti jahutada ja samal päeval kasutada. Hapuks läinud piima ei või lastele anda, sellest võib valmistada kohupiima ja kasutada siis korpideks, vormitoitudena jne.

Eriti hoolikalt tuleb suhtuda köögivilja kuumtöötlemisse, sest köögivilil on põhiliseks C-vitamiini allikaks. C-vitamiin aga laguneb kergesti kõrgemas temperatuuris, eriti õhuhapniku vaba juurdepääsu korral. Metallidega, eriti vase ja rauaga kokupuutumine kiirendab C-vitamiini lagunemist. Et C-vitamiini kadu köögivilja termilisel töötlemisel oleks võimalikult väike, tuleb kinni pidada järgmistest nõuetest:

● köögivilil, millest valmistatakse külmtoite, keedetakse koorimatult vee või auruga ja pärast keetmist jahutatakse kiiresti;

● köögivilja võib keeta ainult hästi tinutatud, emailleeritud või alumiiniumnõudes. Kasutatagu võimalikult vähe vett; Keeduvesi tarvitada suppide valmistamiseks. Soovitav on auruga keetmine;

● keetmiseks asetatagu köögivilil soolasesse keeva vette. Magedas vees keedetake ainult peeti ja rohelisi herneid;

● köögivilju ei tule liigselt keeta, vaid ainult vajaliku pehmuseni. Liigsel keetmisel kannatavad organoleptilised omadused ning suureneb C-vitamiini ja mineraalainete kadu;

● köögiviljasuppide valmistamisel asetatagu köögivilil keevasse puljongisse väikeste portsjonitena üksteise järel, nii et keetmine ei lakkaks, arvestades üksikute köögiviljaliikide keetmiseks vajalikku aega. Tuleb valida sobiva suurusega katel, et toit täidaks selle peaaegu ääreni, see vähendab hapniku juurdepääsu. Kastrul tuleb sulgeda kaanega ning vältida sagedast segamist;

● pärast valmimist tuleb köögiviljatoidud võimalikult kiiresti lauale anda, sest soojas seismisel laguneb C-vitamiin ruttu;

● roheline köögivilil tuleb toiduks kasutada võimalikult kohe. Lühiajaliseks säilitamiseks (sama päeva vältel) asetatagu ta külmutuskappi. Soojas ruumis ja vees hoidmisel langeb C-vitamiini hulk rohelises köögiviljas kiiresti. Närtsinud rohelise köögivilja C-vitamiini sisaldus on väga väike.

AJANORMID TOIDUVALMISTAMISEL

Keetmine

Kartulid (tervelt)	25—30 min.	Odrakruubid	1—1,5 t
Kartulitükid	15—20 min.	Riis	20—30 min.
Kapsas, lillkapsas	20—25 min.	Sealiha	1,5—2 t
Kaalikatükid	25—30 min.	Veise- ja lambaliha	1,5—2,5 t
Peetid	45—60 min.	Vasikaliha	45—60 min.
Värsked herned	15—20 min.	Keeled	2—3 t
Kuivatatud herned	1,5—2 t	Kalatükid	8—10 min.
Puuviljad	10—15 min.	Kanad	1—3 t
Jahu	10—15 min.	Munad (kõvad)	10 min.
Manna	10—15 min.	Munad (poolpehmed)	3—6 min.
Odratangud	30—40 min.	Seened	25—30 min.

Hautamine

Guljašš, raguu	1—1,5 t	Pajapraad	1,5—2 t
Liharullid	1 tund	Kalad	10—15 min.

Praadimine

Munad	5—8 min.	Paneeritud lihalõigud	4—5 min.
Kalafilee	1 tund	Sealiha lõigud	20—30 min.

Küpsetamine

Vormitoidud	30—40 min.	temperatuuris	240—260°
Suured saiad ja pirukad, kringel	30—40 min.	temperatuuris	180—220°
Väikesed saiad ja pirukad	10—15 min.	temperatuuris	230—260°
Vormikoogid	45—60 min.	temperatuuris	190—220°
Mure- ja lehetainas	10—15 min.	temperatuuris	240—280°
Biskviiditainas	30—40 min.	temperatuuris	180—220°

I. SALATID

1. Kevadine salat, 110/ 15 g

Kartul	50	37
Redis	30	22
Värske kurk	30	24
Sibulapealsed	10	3
Lehesalat	10	7
Till	3	2
Muna	1/4 tk	10
Hapukoor	15	15
Sool	1	1

Valku 2,3 g; rasva 5,4 g; süsivesikuid 2,5 g; kalorsus 70 kcal.

Koorega keedetud kartul, kurgid, salat ja redis puhastatakse ning lõigatakse ribadeks, lisatakse sool ja segatakse. Enne lauale andmist lisatakse hapukoor ja puistatakse üle hakitud muna, sibula ja tilliga.

2. Lehesalat muna ja hapukoorega, 65/15 g

Lehesalat	60	43
Sibulapealsed	10	3
Muna	1/4 tk.	10
Maitseroheline	5	4
Hapukoor	15	15
Sool	1	1

Valku 2,4 g, rasva 5,4 g, süsivesikuid 2,3 g; kalorsus 70 kcal.

Salat, sibul ja maitseroheline (till, petersellilehed), peenestatakse, lisatakse sool, segatakse, kallatakse peale hapukoor ja puistatakse üle hakitud munaga.

3. Salat värskest juurviljast, 90/15 g

Värske kapsas	70	56
Porgand	20	16
Kaalikas	20	15
Sellerijuured	3	2
Hapukoor	15	15
Sool	1	1

Valku 1,7 g, rasva 4,3 g, süsivesikuid 5,5 g; kalorsus 69 kcal.

Kapsas lõigatakse peeneks, lisatakse sool, asetatakse laia põhjaga kastrulisse ja kuumutatakse pidevalt segades. Teised juurviljad riivatakse jämeda riiviga ja segatakse jahutatud kapsastega, kallatakse üle hapukoorega.

4. Värskekapsasalat toiduõliga, 80 g

Värske kapsas	80	64
Sibulapealsed	10	8
Till	3	2
Suhkur	2	2
Äädikas	2	2
Toiduõli	5	5
Sool	1	1

Valku 1,1 g, rasva 4,7 g, süsivesikuid 5,3 g, kalorsus 70 kcal.

5. Värskekapsasalat õuntega, 65 g

Värske kapsas	70	56
Õunad (jõhvikad)	12	10
Sool	1	1

Valku 0,9 g, süsivesikuid 4,0 g; kalorsus 20 kcal.

6. Hapukapsasalat õunte ja jõhvikatega, 90 g

Hapukapsas	70	49
Õunad	30	26
Jõhvikad	10	10
Suhkur	3	3
Toiduõli	5	5

Valku 0,7 g, rasva 4,7 g, süsivesikuid 7,8 g; kalorsus 79 kcal.

7. Hapukapsasalat porgandiga, 95 g

Hapukapsas	70	49
Porgand	30	20
Plöomikompost	25	23
Suhkur	3	3

Valku 0,9 g, süsivesikuid 12,9 g; kalorsus 50 kcal.

8. Redis hapukoorega, 75 g

Redis	70	52
Hapukoor	15	15

Kapsas valmistatakse ette nagu eelmises retseptis. Lisatakse äädikas, suhkur, sibul ja toiduõli ning segatakse. Puistatakse üle peenestatud tilliga.

Kapsas riivida või lõigata peenikesteks tükkideks, lisada sool, suruda pudrunuiaga kuni eraldub mahla. Lisada riivitud õunad, segada. Võib lisada natuke suhkrut.

Hapukapsast nõrutatakse liigne vedelik. Õunad riivatakse jämeda riiviga. Jõhvikad pestakse ja lastakse läbi kuumast veest. Segada juurde toiduõli ja suhkur.

Hapukapsas segatakse riivitud porgandi ja suhkruga. Maitseks võib lisada natuke köömneid. Süüakse plöomikompostiga.

Pestud ja puhastatud redis lõigatakse ketasteks, segatakse soolaga, kalla-

Sool	1	1
Till	3	2

Valku 1,0 g, rasva 4,2 g, süsivesikuid 2,8 g; kalorsus 55 kcal.

9. Kartulisalat, 120 g

Kartul	65	50
Hapukurk ja õunad	30	25
Majoneeskaste	25	25
Suitsukala või heeringas	25	16
Maitseroheline	5	4

Valku 2,5 g, rasva 4,0 g, süsivesikuid 15,3 g; kalorsus 110 kcal.

10. Vinegrett, 100 g

Kartul	50	35
Peet	15	11
Porgand	15	12
Hapukurk	10	8
Hapukapsas	20	14
Sibul	15	12
Toiduõli	5	5
Suhkur	2	2
Sool	1	1

Valku 1,2 g, rasva 4,7 g, süsivesikuid 12,0 g; kalorsus 98 kcal.

takse peale hapukoor ja puistatakse üle peenestatud tilliga.

Keedetud kartulid, kala, hapukurk ja õunad lõigata kuubikuteks, segada, lisada majoneeskaste. Puistata peale maitserohelist ja kurgilõike.

Keedetud kartul, peet, porgand, hapukurk ja sibul lõigatakse peenteks ribadeks, lisatakse hapukapsas, segatakse. Siis lisatakse suhkur, sool ja õli ning segatakse uuesti. Puistatakse üle maitserohelisega.

II. SUPID

A. Piimasupid

1. Tangusupp piimaga, 300 g

Tangud	20	20
Piim	200	200
Või	5	5
Suhkur	5	5
Sool	1	1

Valku 7,8 g, rasva 11,2 g, süsivesikuid 28,3 g; kalorsus 252 kcal.

Pestud tangud puistatakse kuuma vette ja keedetakse poolpehmeks, lisatakse kuum piim ja keedetakse nõrgal tulel valmimiseni. Siis lisatakse või ja suhkur.

2. Piimasupp nuudlite või klimpidega, 300 g

Piim	200	200
Nisupüül	20	20
Või	5	5
Muna	1/6 tk.	6
Suhkur	5	5
Sool	1	1

Valku 9,2 g, rasva 11,9 g, süsivesikuid 27,5 g; kalorsus 262 kcal.

3. Manna- või odrajahu-supp piimaga, 300 g

Manna või odrajahu	20	20
Piim	250	250
Või	5	5
Suhkur	5	5
Sool	1	1

Valku 8,8 g, rasva 12,9 g, süsivesikuid 30,1 g; kalorsus 279 kcal.

B. Segasupid

4. Borš, 300 g

Peet	30	64
Kartul	70	52
Porgand	15	12
Petersellijuured	5	4
Sibul	15	13
Jahu	1	1
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	10	10
Suhkur	2	2
Maitseroheline	3	2
Äädikas	2	2
Sool	2	2

Valku 2,4 g, rasva 6,8 g, süsivesikuid 21,0 g; kalorsus 160 kcal.

Valmis nuudlid või klimbitainas pannakse keevasse piima, millele on lisatud vett. Keedetakse valmimiseni, siis lisatakse või ja suhkur.

Piim ja natuke vett lasta keema, puistata pidevalt segades manna või odrajahu ja keeta kuni valmimiseni. Enne lauale andmist lisada või ja suhkur. Võib maitsestada vähese kaneliga.

Ribadeks lõigatud peet keedetakse väheses vees, kuhu on lisatud soola ja äädikat. Porgand, petersell ja sibul passeeritakse rasvas, lisatakse peedile ja hautatakse. Kartul keedetakse puljongis pehmeks, lisatakse jahu. Puljongisse pannakse peet passeeritud köögiviljaga, lastakse keema ja jäetakse pooleks tunniks valmima. Lauale andmisel lisatakse hapukoor ja maitseroheline.

Valku 7,8 g, rasva 11,2 g, süsivesikuid 28,3 g; kalorsus 352 kcal.

5. Roheline borš, 300 g

Peet	40	32
Kartul	80	60
Porgand	15	12
Petersellijuured	5	4
Sibul	10	8
Sibulapealsed	10	8
Oblikas	50	37
Spinat	50	37
Jahu	1	1
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	10	10
Muna	1/4 tk.	10
Suhkur	2	2
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2
Äädikas	1	1

Valku 6,2 g, rasva 8,6 g, süsivesikuid 31,9 g; kalorsus 233 kcal.

6. Oblika-spinatisupp 300 g

Kartul	60	45
Oblikas	50	37
Spinat	60	45
Sibul	10	8
Sibulapealsed	10	8
Nisupüül	1	1
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	10	10
Maitseroheline	3	2
Muna	1/4 tk.	10
Sool	2	2

Valku 4,8 g, rasva 7,9 g, süsivesikuid 13,2 g; kalorsus 148 kcal.

7. Värske köögiviljasupp, 300 g

Värske kapsas	30	24
Kartul	70	52
Porgand	15	12
Petersellijuured	5	4
Sibul	15	13
Roheline hernes	10	10
Roheline aeduba	15	13

Ribadeks lõigatud peedile lisatakse sool ja äädikas, segatakse hästi läbi, pannakse lamedapõhjalisse kastrulisse, lisatakse puljongilt rasva ja hautatakse pehmeks. Passeeritud sibul, ribadeks lõigatud porgand ja petersellijuured pannakse kastrulisse ja hautatakse kaane all 20—30 minutit. Keevasse puljongisse tõstetakse kartul ja keedetakse pehmeks. Lisatakse peet, passeeritud köögivilj, oblikas ning spinat, lastakse keema ja lisatakse jahu. Enne lauale andmist lisatakse hakitud muna, hapukoor ja maitseroheline.

Puhastatud ja pestud spinat ja oblikas kallatakse üle keeva veega ning jäetakse 5 minutiks seisma. Pärast seda kallatakse vesi ära, spinat ja oblikas hõõrutakse läbi jämeda sõela või lastakse läbi hakkmasina. Sibul lõigatakse peeneks ja passeeritakse rasvas. Keevasse puljongisse pannakse peenestatud kartul ja keedetakse pehmeks. Lisatakse oblika- ning spinatimass, passeeritud sibul ja nisupüül. Maitsestatakse soolaga ja keedetakse 15 minutit. Enne lauale andmist lisatakse hakitud muna, hapukoor ja peenestatud sibulapealsed.

Sibul, porgand ja petersell lõigatakse peeneks, passeeritakse rasvas ja hautatakse koos tomatiga. Keevasse puljongisse pannakse ettevalmistatud

Värske tomat	30	25
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	15	15
Maitseroheline	3	2
Lillkapsas	30	25
Nisupüül	1	1
Sool	2	2

Valku 3,6 g, rasva 8,3 g, süsivesikuid 18,5 g; kalorsus 168 kcal.

8. Hapukapsasupp, 300 g

Hapukapsas	80	56
Porgand	20	16
Kartul	60	45
Petersellijuured	10	8
Sibul	15	13
Tomatipüree	5	5
Nisupüül	1	1
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	10	10
Maitseroheline	3	2
Sool	1,5	1,5

Valku 2,2 g, rasva 6,8 g, süsivesikuid 14,4 g; kalorsus 131 kcal.

9. Rossolnik neerudega, 300 g

Neerud	50	46
Kartul	100	75
Petersellijuured	10	8
Sellerijuured	10	8
Sibul	15	13
Hapukurk	50	30
Nisupüül	1	1
Loomne rasv	5	5
Hapukoor	10	10
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 9,8 g, rasva 8,7 g, süsivesikuid 18,8 g; kalorsus 198 kcal.

kapsas, kartul ja passeeritud köögivilj ning keedetakse valmimiseni. Lisatakse nisupüül, maitsestatatakse soolaga ja keedetakse veel 10 minutit. Enne lauale andmist lisatakse hapukoor ja maitseroheline.

Kapsast nõrutatakse liigne vedelik, pannakse siis kastrulisse, lisatakse puljongilt rasv ja hautatakse pehmeks. Sibul, petersell ja pool porgandi kogusest lõigatakse väikesteks kuubikuteks, passeeritakse rasvas, hiljem lisatakse tomatipüree. Ülejäänud porgand riivatakse ja hautatakse koos kapsaga. Keevasse puljongisse asetatakse kuubikuteks lõigatud kartulid ja keedetakse pehmeks, lisatakse hautatud kapsas ja passeeritud köögivilj. Maitsestatatakse soolaga, lisatakse püül ning lastakse keema. Taldrikutesse tõstmisel lisatakse hapukoor ja maitseroheline.

Pestud neerud lõigatakse 2—4 osaks, pannakse kastrulisse, kallatakse peale külm vesi ja lastakse keema. Vesi kallatakse ära, neerud uhitakse üle külma veega, kallatakse siis peale keev vesi ja keedetakse valmimiseni. Valmis neerud lõigatakse tükkideks ja pannakse kaanega kaetud kastrulisse. Sibul, porgand, peterselli- ja sellerijuured praetakse rasvas, lisatakse nisupüül ja praetakse veel 10—15 minutit. Kurgid lõigatakse neljaks, eemaldatakse seemned ja keedetakse väheses vees või puljongis pehmeks. Tükeldatud kartul keedetakse puljongis pehmeks, lisatakse tükeldataud kurgid ja rasvas passeeritud köögiviljad ning keedetakse 30 minutit. Maitsestatatakse soolaga, lisatakse kurgikeeduvesi ja neerud. Taldrikutesse tõstmisel lisatakse hapukoor ja maitseroheline.

10. Kartulisupp frikadelli-

dega, 300 g

Kartul	100	75
Porgand	15	12
Petersellijuured	10	8
Sibul	15	13
Loomne rasv	5	5
Veiseliha	50	37
Muna	1/10 tk.	4
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 9,1 g, rasva 8,0 g, süsivesikuid 17,1 g; kalorsus 182 kcal.

11. Kartulisupp kalapuljongiga, 300 g

Kartul	150	112
Porgand	15	12
Petersellijuured	10	8
Sibul	10	8
Loomne rasv	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 2,0 g, rasva 4,0 g, süsivesikuid 23,9 g, kalorsus 143 kcal.

12. Hernesupp lihaga, 300 g

Herned	40	39
Kondine liha ja suitsukamarad	50	40
Odrakruubid	8	8
Loomne rasv	5	5
Porgand	15	12
Petersellijuured	10	8
Sibul	15	13
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2
Vesi		170

Valku 14,5 g, rasva 13,2 g, süsivesikuid 28,3 g; kalorsus 298 kcal.

Kuubikuteks lõigatud kartul, passeeritud porgand, petersell ja sibul pannakse keevasse puljongisse ja keedetakse kuni kartulid on pehmed. Liha frikadellide valmistamiseks aetakse kaks korda läbi hakkmasina, lisatakse osa passeeritud sibulast ja maitserohelisest ning segatakse hoolikalt läbi. Vormitakse frikadellid, need pannakse keevasse suppi ja keedetakse valmimiseni. Maitseroheline lisatakse enne lauale andmist.

Kalapuljong kurnatakse läbi sõela või marli. Keevasse puljongisse lisatakse passeeritud köögivili ja keedetakse pehmeks. Peenestatud maitseroheline lisatakse enne lauale andmist.

Herned leotada 4—6 tundi. Liha panna külma vette keema, keeta mõni minut, riisuda vaht. Lisada suitsukamarad ja keeta 1/2 t ning panna siis juurde tangud ja herned. Köögivili passeerida rasvas, lisada supile ja keeta kuni supp valmis. Lauale andmisel lisada maitseroheline.

C. Püreesupid

13. Kartulipüreesupp, 300 g

Kartul	150	112
Porgand	10	8
Petersellijuured	10	8
Sibul	10	8
Nisupüül	5	5
Või	7	7
Piim	50	50
Munakollane	1/10 tk.	4
Sai	50	50
Sool	2	2

Valku 8,1 g, rasva 8,9 g, süsivesikuid 52,0 g; kalorsus 329 kcal.

14. Porgandipüreesupp, 300 g

Porgand	100	85
Petersellijuured	10	8
Sibul	10	8
Nisupüül	10	8
Riis	10	10
Või	7	7
Piim	50	50
Munakollane	1/10 tk.	4
Sai	50	50
Sool	2	2

Valku 8,2 g, rasva 9,0 g, süsivesikuid 42,3 g; kalorsus 294 kcal.

15. Hernepüreesupp, 300 g

Kuivatatud või rohelised herned	50	50
Porgand	100	100
Porgand	10	8
Sibul	10	8
Petersellijuured	10	8
Nisupüül	3	3
Või	7	7
Sai	50	50
Sool	2	2

Valku 11,7, rasva 7,1 g, süsivesikuid 51,3 g, kalorsus 325 kcal.

Kartul keedetakse soolases vees, lastakse läbi hakkmasina, lisatakse rasvas passeeritud köögivilja ja klopitakse vahule. Püül kuumutatakse rasvas (mitte pruunistada) ja lahjendatakse kuuma puljongiga kastme konsistentsini. Kartul ja jahu segatakse puljongisse, nii et ei jääks tükke. Lastakse keema ja lisatakse kuumas piimas lahustatud munakollane. Antakse lauale praetud saiaga.

Porgand ja sibul hautatakse väheses vees ja võis pehmeks, lastakse läbi hakkmasina või hõõrutakse läbi sõela. Nisupüül kuumutatakse võis ja lahustatakse kuumas puljongis. Riis keedetakse väheses vees pehmeks. Kõik need ained pannakse keevasse puljongisse, segatakse hästi läbi ja keedetakse 10 minutit. Lisatakse piimas lahustatud munakollane. Süüakse praetud saiakuubikutega.

Herned keedetakse puljongis või vees pehmeks. Köögivilja hautatakse väheses vees ja võis, lisatakse püül ja hautatakse veel 10—15 minutit. Nii herned kui ka köögivilja aetakse läbi hakkmasina või sõela. Saadud püreele lisatakse vajalikus koguses puljongit ja lastakse keema. Süüakse praetud saiaga.

III. TEISED TOIDUD

A. Lihatoidud

1. Kotletid kartulipüreega, 80/145 g

Liha	80	60
Sai	15	15
Kuivikujahu	8	8
Rasv	5	5
Kartul	150	112
Piim	30	30
Või	5	5
Sool	2	2

Valku 15,9, rasva 15,0 g, süsivesikuid 35,0 g; kalorsus 348 kcal.

2. Hakklihapallid nuudlitega, 80/120 g

Veiseliha	80	60
Sai	15	15
Kuivikujahu	8	8
Rasv	5	5
Nuudlid	40	40
Või	5	5
Sool	2	2

Valku 17,0 g, rasva 14,3 g, süsivesikuid 40,8 g, kalorsus 370 kcal.

3. Bõfstrooganov kartulitega, 38/150/30 g

Liha	80	60
Või	10	10
Nisupüül	4	4
Tomatipüree	5	5
Hapukoor	15	15
Sibul	20	17
Kartul	150	112
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 14,3 g, rasva 18,0 g, süsivesikuid 25,9 g; kalorsus 270 kcal.

Liha ja piimas leotatud sai aetakse 2 korda läbi hakkmasina, lisatakse praetud sibul, sool ja väikestes kogustes vett. Segatakse ja klopitakse kuni vajaliku konsistentsini. Vormitakse kotletid vastavalt laste arvule, paneeritakse kuivikupulbris ja praetakse. Asetatakse 5—7 minutiks praehju. Kartulipüree valmistamiseks keedetakse kartulid väheses vees pehmeks. Keeduvesi kallatakse puhtasse kastrulisse. Kartulid tambitakse pudruks või lastakse läbi hakkmasina, lisatakse keeduvesi, piim ja või ning segatakse hästi läbi.

Valmistatakse kotletimass nagu eelmises retseptis. Märjaks kastetud käte või kahe lusikaga vormitakse ümmargused pallid, mis keedetakse puljongis või soolaga maitsestatud vees. Antakse lauale kastmes. Nuudlid keedetakse 30 minutit soolaga maitsestatud vees ja nõrutatakse sõelal, pannakse koos võiga kastrulisse ja kuumutatakse nõrgal tulel.

Liha lõigatakse, vasardatakse õhukeks ja tükeldatakse. Praetakse võis, kallatakse üle puljongiga ja hautatakse pehmeks. Teisel pannil praetakse sibulalõigud, lisatakse jahu, segatakse ja praetakse. Lisatakse hapukoor, tomatipüree ja lihait puljong, maitsestatakse soolaga ja segatakse ning hautatakse 10—15 minutit. Valmis kaste kallatakse kastrulis olevale lihale ja hautatakse 10—15 minutit. Antakse lauale keedetud või praetud kartulitega. Lisatakse maitseroheline.

4. Teftlid riisiga,

75/85/30 g

Liha	80	60
Sai	10	10
Sibul	20	17
Nisupüül	5	5
Riis	30	30
Loomne rasv	5	5
Või	5	5
Porgand	10	8
Petersellijuured	10	8
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2
Punane kaste	30	30

Valku 15,4 g, rasva 15,8 g, süsivesikuid 34,8 g; kalorsus 353 kcal.

5. Hautatud liha makaronidega, 38/100/30 g

Liha	80	60
Porgand	5	4
Sibul	10	8
Petersellijuured	10	8
Loomne rasv	5	5
Tomatipüree	10	10
Nisupüül	4	4
Makaronid	40	40
Või	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 16,2 g, rasva 14,1 g, süsivesikuid 33,9 g, kalorsus 336 kcal.

Hakklihmass valmistatakse samuti nagu kotlettide puhul, kuid lisatakse veel hakitud sibulat ja peterselli. Massist vormitakse pallid arvestusega 2—3 tükki portsjoni kohta. Veeretatakse jahus ja küpsetatakse kuumas rasvas. Pallid asetatakse sügavasse praepanni või kastrulisse, kallatakse üle punase kastmega ja pannakse 20—30 minutiks praeahju. Kastmele lisatakse enne teftlitele kallamist passeeritud sibul, porgand ja petersellijuured.

Antakse lauale kastmega ja riputatakse üle maitserohelisega. Süüakse keedetud riisiga.

Kõige sobivam on veise tagumine reie- või seljatükk. Liha vabastatakse kõõlustest ja kildest. Suur lihatükk pikitakse pikkadeks ribadeks lõigatud porgandi ja peterselliga, vajaduse korral (kui liha on lahja) ka soolapekiga. Riputatakse üle soolaga ja praetakse praeahjus kuni peale tekib pruun kooruke. Seejärel tõstetakse liha kastrulisse, ümberringi pannakse köögivilja (porgand, petersell, sibul, tillivarred) ja natuke loorberilehti. Kallatakse juurde puljongit või vett, et liha oleks pooleni kaetud. Hautatakse kaane all kuni liha on pehme. Valminud liha võetakse välja, vedelik ja köögivilja hõõrutakse läbi sõela, lisatakse praetud püül ja tomat, kuumutatakse 10 minutit ja valmis kastmele lisatakse või.

Makaronid keedetakse soolaga maitsestatud vees (2 liitrit vett 1 kg makaronide kohta) 35—40 minutit. Lisatakse siis või ja jäetakse nõrgale tulele kuni makaronid on valmis.

Lauale andmisel lõigatakse liha õhukesteks lõikudeks (2 lõiku portsjoni kohta). Liha ja makaronid kallatakse üle kastmega ja riputatakse peale maitserohelist.

6. Guljašš kartulitega, 38/150/30 g

Liha	80	60
Loomne rasv	10	10
Sibul	15	15
Tomatipüree	10	10
Nisupüül	4	4
Kartul	150	112
Porgand	10	8
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 14,8 g, rasva 14,2 g,
süsivesikuid 26,6 g, kalorsus
303 kcal.

7. Vasikaraguu köögiviljaga, 38/150/30 g

Vasikaliha	80	60
Kartul	150	112
Porgand	15	12
Petersellijuured	5	4
Sibul	15	13
Tomatipüree	5	5
Loomne rasv	10	10
Nisupüül	3	3
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 13,9 g, rasva 13,8 g,
süsivesikuid 26,5 g, kalorsus
294 kcal.

8. Keedetud liha köögivilja ja valge kastmega,

38/150/30 g

Liha	80	60
Kartul	150	112
Porgand	20	16
Värske kapsas	30	16
Sibul	15	13
Või	5	5
Maitseroheline	3	2

Liha lõigatakse tükkideks, praetakse rasvas, kallatakse üle puljongiga ja hautatakse kaane all kuni liha on pehme. Hautamise lõpul lisatakse rasvas praetud sibulad, sool ja natuke loorberilehti. Kartul lõigatakse neljaks, praetakse rasvas, lisatakse lihale ja hautatakse pehmeks. Maitseroheline lisatakse enne lauale andmist.

Liha koos kontidega tükeldatakse, praetakse, asetatakse madalamasse kastrulisse, kallatakse üle puljongiga ja hautatakse pehmeks. Porgand, sibul ja petersell lõigatakse kuubikuteks või ribadeks, praetakse rasvas ja lisatakse lihale. Puhastatud kartul lõigatakse suuremateks kuubikuteks, praetakse rasvas poolpehmeks, pannakse liha kõrvale ja hautatakse kaane all kuni kartul on pehme. Enne lauale andmist kallatakse kartul ja liha üle kastmega ja riputatakse peale maitserohelist.

Paremini sobit noorlooma liha. Liha pannakse keeva vette või puljongisse ja keedetakse pehmeks. Lõigatakse portsjoniteks. Kallatakse üle vähese puljongiga ja hoitakse kinnises kastrulis. Puhastatud porgand, petersell ja kapsas lõigatakse jämedateks tük-

Valge kaste	30	30
Sool	2	2

Valku 17,8 g, rasva 13,8 g, süsivesikuid 34,8 g; kalorsus 344 kcal.

9. Keedetud keel kartulipüreega, 50/150 g

Keel	80	72
Kartul	150	112
Piim	30	30
Või	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 13,6 g, rasva 16,4 g, süsivesikuid 22,8 g, kalorsus 301 kcal.

10. Praetud maks sibulakastme ja kartulipüreega, 52/150/30 g

Maks	80	74
Nisupüül	5	5
Loomne rasv	5	5
Kartul	150	112
Piim	30	30
Või	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2
Sibulakaste	30	30

Valku 17,0 g, rasva 15,3 g, süsivesikuid 32,6 g; kalorsus 346 kcal.

11. Praetud neerud kartuli ja kastmega, 45/110/30 g

Neerud	80	74
Loomne rasv	5	5
Kartul	150	112
Sool	2	2
Maitseroheline	3	2
Pruun kaste	30	30

Valku 10,3 g, rasva 10,9 g, süsivesikuid 25,5 g; kalorsus 247 kcal.

kideks ja keedetakse soolaga maitsetatud vees või puljongis. Kartul keedetakse eraldi. Enne lauale andmist kallatakse liha üle valge kastmega ja riputatakse peale hakitud maitserohelist.

Puhastatud keel pestakse külma veega asetatakse keeva vette ja keedetakse 1 tund. Lisatakse maitseained ja jäetakse keema kuni keel on pehme. Siis võetakse puljongist välja, lõigatakse portsjoniteks, pannakse kast-rulisse ja kallatakse üle keedupuljongiga. Valmistatakse kartulipüree. Enne lauale andmist kallatakse keel üle võiga ja lisatakse maitserohelist.

Maks pestakse külma veega, kõrvaldatakse sooned ja kelme ning lõigatakse ühtlasteks tükkideks. Tükid riputatakse soolaga üle, veeretatakse jahus ja praetakse pehmeks. Pannakse 10—15 minutiks praeahju. Valmistatakse kartulipüree. Maks koos püreega antakse lauale kas sulavõiga või sibulakastmega. Riputatakse peale maitserohelist.

Neerud keeta, lõigata õhukesteks viiludeks, praadida rasvas hejepruuniks. Kartulid keeta (auruga). Laualeandmisel valada neerudele pruun kaste, riputada peale maitserohelist. Keedetud kartulid võib asendada praekartulitega.

12. Hautatud süda köögivilja ja valge kastmega, 50/165/30 g

Süda	80	72
Loomne rasv	5	5
Maitseköögivilj	20	16
Kartul	100	75
Porgand	50	40
Kapsas	50	40
Sool	2	2
Valge kaste	30	30

Valku 12,0 g, rasva 14,6 g, süsivesikuid 23,8 g; kalorsus 282 kcal.

13. Sült keedetud kartulitega, 100/110 g

Seapea, -jalad jt. subproduktid	100	100
Porgand	5	4
Petersell	5	4
Sibul	5	4
Kartul	150	112
Sool	3	3

Valku 8,8 g, rasva 2,2 g, süsivesikuid 23,6 g, kalorsus 153 kcal.

14. Kapsarullid liha ja riisiga, 175/30 g

Liha	80	60
Värske kapsas	150	120
Riis	10	10
Sibul	15	15
Loomne rasv	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2
Koorekaste	30	30

Valku 14,6 g, rasva 14,6 g, süsivesikuid 16,2 g, kalorsus 262 kcal.

Süda lõigatakse pooleks, pestakse külma veega, lõigatakse kuubikuteks ja pruunistatakse. Pannakse siis kastrulisse, kallatakse juurde puljongit ja hautatakse koos maitseköögiviljaga pehmeks. Köögivilj hautatakse eraldi kastrulis. Hautatud süda antakse lauale kastmes garneeringuga.

Külmas vees pestud subproduktid pannakse kastrulisse, kallatakse juurde kahekoradne hulk külma vett ja keedetakse 4—5 tundi. Keetmise algul kõrvaldatakse vaht, aeg-ajalt kõrvaldatakse rasv, 1 tunni möödumisel lisatakse sool ja maitseköögivilj. Pärast liha tükeldamist ja puljongi kurnamist lastakse puljong koos lihaga keema. Jahutatakse.

Rullide täiteks segatakse hakkliha keedetud riisi ja maitserohelisega. Valmis rullidele kallatakse tomatiga valmistatud koorekaste ja puistatakse maitserohelisega üle. Üheks portsjoniks arvestatakse 2 rulli. Süüakse keedetud kartuli ja köögiviljaga.

15. Liha-kartuli vormiroog,
175 g

Kartul	200	150
Liha	80	60
Muna	1/5 tk.	8
Loomne rasv	5	5
Või	5	5
Kuivikujahu	3	3
Sibul	15	13
Sool	2	2

Valku 14,8 g, rasva 14,7 g,
süsivesikuid 30,6 g, kalorsus
323 kcal.

**16. Liha-makaroni vormi-
roog, 145 g**

Makaronid	40	40
Liha	80	60
Muna	1/5 tk.	8
Sibul	15	13
Või	10	10
Kuivikujahu	3	3
Sool	2	2

Valku 16,7 g, rasva 15,0 g,
süsivesikuid 31,8 g; kalorsus
338 kcal.

B. Kalatoidud

**17. Keedetud kala kartulite
ja munakastmega,**
58/115/30 g

Värske kala	150	73
Või	10	10
Muna	1/4 tk.	10
Sibul	15	13
Sibulapealsed	3	2
Porgand	20	16

Puhastatud kartul keedetakse pea-
aegu pehmeks, kallatakse keeduvesi
ära ja jäetakse pliidiäärele 10—15
minutiks tahenema. Seejärel lastakse
läbi hakkmasina, lisatakse muna,
maitsestatatakse soolaga ja segatakse
hästi läbi.

Rasvatatud ja kuivikujahuga puis-
tatud praepanni asetatakse umbes 2
cm paksuselt kartulimassi, sellele
hakkliha ja jälle kartulimassi. Te-
hakse pealt siledaks, vööbatakse klo-
pitud munaga ja puistatakse üle kui-
vikujahuga.

Vormiroog tõstetakse pannilt lau-
le, jagatakse portsjoniteks, kallatak-
se üle sulavõiga ja süüakse kuumalt.

Hakkliha valmistamiseks liha kee-
detakse, lastakse läbi hakkmasina,
praetakse rasvas, segatakse juurde
praetud sibul ja maitsestatatakse soo-
laga.

Makaronid keedetakse soolases vees
ja nõrutatakse sõelal.

Hakkliha valmistatakse samal viisil
nagu eelmises retseptis. Makaronid
pannakse uuesti kastrulisse, lisatakse
muna ja sool ning segatakse hästi
läbi. Edasi toimitakse nagu liha-kar-
tuli vormiroa puhulgi.

Kasutatakse suuremaid kalu, millel
on vähem luid. Puhastatud kala lõi-
gatakse portsjoniteks, asetatakse sü-
gavasse praepanni või laia põhjaga
kastrulisse, kallatakse üle veega,
maitsestatatakse soolaga, lisatakse
maitsekõõgivilid ning loorberit ja kee-

Kartul	150	112
Hapukoor	10	10
Sool	2	2

Valku 16,6 g, rasva 12,5 g, süsivesikuid 21,7 g, kalorsus 273 kcal.

18. Kalakotletid kartulipüreega, 80/145 g

Kalafilee	50	50
Sai	15	15
Piim	50	50
Kuivikujahu	5	5
Toiduõli	5	5
Kartul	150	112
Või	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 13,8 g, rasva 11,0 g, süsivesikuid 34,1 g; kalorsus 298 kcal.

19. Praetud kala kartulipüreega, 70/145 g

Värske kala	150	73
Toiduõli	5	5
Nisupüül	5	5
Kartul	150	112
Piim	30	30
Või	5	5
Maitseroheline	3	2
Sool	2	2

Valku 16,6 g, rasva 10,4 g, süsivesikuid 26,2 g; kalorsus 272 kcal.

20. Kartulite ja kastmega küpsetatud kilud või räimed, 70/145 g

Kilud või räimed	150	73
Toiduõli	5	5
Nisupüül	5	5
Kartul	150	112

detakse 30—40 minutit. Muna keedetakse kõvaks, hakitakse peeneks, pannakse sulatatud võisse, lisatakse 1—2 spl. kalakeeduleent ning hapukoor ja segatakse läbi. Keedetakse kastmeks. Lauale andmisel kallatakse kala ja kartul kastmega üle ning riputatakse peale sibulapealseid.

Kalafilee lastakse läbi hakkmasina, segatakse piimas leotatud saia ja praetud sibulaga, maitsestatakse soolaga ning lastakse siis teist korda läbi hakkmasina. Lisatakse natuke vett ja segatakse hästi läbi. Vormitakse kotletid, mis praetakse õlis. Enne lauale andmist kallatakse kotletid ja kartulipüree üle kuumutatud võiga ja puistatakse peale maitserohelist.

Väikesed kalad praetakse terveit, suured lõigatakse tükkideks.

Kala soolatakse, veeretatakse jahus ja praetakse õlis pehmeks. Pannakse siis 15—20 minutiks praeahju. Kala ja kartulipüree kallatakse üle sulavõiga ja puistatakse peale hakitud maitserohelist.

Puhastatud kilud või räimed praadida õlis, panna võiga määratud pannile, lisada natuke sidrunimahla. Keedetud kartul lõigata viiludeks, panna kaladele, valada üle paksema

Või	5	5
Riivitud juust	5	5
Valge põhikaste	30	30
Sool	2	2
Sidrunimahla		

Valku 16,9 g, rasva 17,1 g,
süsivesikuid 39,0 kalorsus
388 kcal.

kastmega ja puistata riivjuustuga.
Küpsetada praehjus kuni toit on
helepruun.

IV. KOHUPIIMATOIDUD

1. Kartuli-kohupiima vormiroog, 180/20 g

Kartul	150	112
Kohupiim	75	75
Muna	1/5 tk.	3
Suhkur	5	5
Kuivikud	5	5
Või	10	10
Hapukoor	20	20
Sool	2	2

Valku 16,3 g, rasva 15,0 g,
süsivesikuid 31,1 g, kalorsus
234 kcal.

Keedetud kartul lastakse läbi hakk-
masina, pannakse tagasi kastrulisse,
lisatakse muna ja segatakse läbi.
Rasvatatud ja kuivikujahuga puista-
tud pannile tõstetakse kiht kartuli-
massi, sellele munaga segatud kohu-
piima ja jälle kartulimassi. Pind ta-
sandatakse, määratakse sulavõiga ja
puistatakse peale kuivikujahu. Pan-
nakse 40—50 minutiks praehju. Val-
mis vormiroog lõigatakse portsjoni-
teks ja süüakse soojalt hapukoore või
võiga.

2. Kohupiimapuding, 165/20 g

Kohupiim	150	150
Manna	15	15
Suhkur	15	15
Muna	1/4 tk.	10
Kuivikujahu	5	5
Või	5	5
Hapukoor	20	20
Sool	1	1

Valku 29,0 g, rasva 11,7 g,
süsivesikuid 30,8 g, kalorsus
354 kcal.

Kohupiim lastakse 2 korda läbi hakk-
masina. Munakollane hõõrutakse
suhkruga, munavalge vahustatakse.
Mõlemad segatakse kohupiimaga, li-
satakse manna ja segatakse uuesti. Sü-
gav pann määratakse võiga ja
puistatakse kuivikujahuga. Panni ase-
tatakse kohupiimamass. Pind tasan-
datakse, määratakse võiga, puistatakse
kuivikujahuga. Pannakse üheks tun-
niks praehju. Valmis puding jaga-
takse portsjoniteks ja süüakse hapu-
koorega.

3. Sõrnikud hapukoorega, 170/20 g

Kohupiim	150	150
Nisupüül	20	20
Muna	1/5 tk.	8
Suhkur	15	15

Läbi hakkmasina lastud kohupiimale
segatakse juurde muna, suhkur ja juu,
maitsetatakse soola ja vanilliiniga.
Saadud massist vormitakse 2—3

Või	10	10
Hapukoor	20	20
Sool	1	1
Vanilliin		

Valku 28,8 g, rasva 15,5 g, süsivesikuid 30,6 g; kalorsus 388 kcal.

4 Pannkoogid kohupiimaga, 170/20 g

Nisupüül	40	40
Muna	1/5 tk.	8
Suhkur	10	10
Vesi + piim	100	100
Kohupiim	80	80
Loomne rasv	2	2
Või	5	5
Hapukoor	20	20
Sool	1	1

Valku 18,9 g, rasva 13,1 g, süsivesikuid 38,6 g, kalorsus 358 kcal.

5. Makaronid kohupiimaga, 190 g

Makaronid	40	40
Kohupiim (lahja)	80	80
Suhkur	5	5
Või	5	5
Sool	2	2

Valku 17,2 g, rasva 4,7 g, süsivesikuid 34,2 g; kalorsus 255 kcal.

6. Kohupiima vormiroog, 150 g

Kohupiim	80	80
Rosinad	10	10
Suhkur	15	15
Manna	10	10
Muna	1/2 tk.	20
Piim	30	30
Või	5	5
Kuivikujahu	5	5
Vanilliin		

Valku 12,9 g, rasva 14,0 g, süsivesikuid 35,0 g, kalorsus 326 kcal.

sõrnikut portsjoni kohta ning praetakse võis mõlemalt küljelt. Asetatakse siis 10 minutiks praeahju. Süüakse hapukoorega.

Valmistatakse pannkoogitainas ja küpsetatakse koogid. Koogi keskele küpsele küljele tõstetakse kohupiimamass ja kook keeratakse ümbrikuna kokku. Küpsetatakse võis mõlemalt küljelt. Süüakse hapukoorega.

Makaronid keedetakse soolases vees, nõrutatakse sõelal. Tõstetakse pannile, lisatakse või, kuumutatakse praeahjus valmimiseni, siis lisatakse kohupiim, puistatakse üle suhkruga ja süüakse soojalt.

Kohupiim hõõruda suhkruga, segada juurde muna, piim, manna ja rosinad. Maitsestada vanilliiniga. Pann määrda võiga ja puistata kuivikujahuga. Pannile tõsta kohupiimamass, kallata üle sulavõiga ja puistata kuivikujahuga. Küpsetada praeahjus. Lisandiks anda mahlakastet või piima.

7. Kohupiim maitserohelisega, 100 g

Kohupiim	80	80
Hapukoor	20	20
Maitseroheline	3	2
Köömned	—	—
Soola	—	—

Valku 10,0 g, rasva 12,4 g, süsivesikuid 3,6 g, kalorsus 171 kcal.

V. MAGUSTOIDUD

1. Jõhvikakissell piimaga, 150/100 g

Jõhvikad	15	15
Suhkur	15	15
Kartulitärklis	8	8
Piim	100	100

Valku 3,4 g, rasva 3,5 g, süsivesikuid 27,0 g, kalorsus 158 kcal.

2. Marjakissell, 150—200 g

Värsked marjad	50	45
Suhkur	20	20
Kartulitärklis	5	5

Valku 0,4 g, süsivesikuid 32,0 g, kalorsus 133 kcal.

3. Rabarberikissell, 150—200 g

Rabarberivarred	50	37
Suhkur	20	20
Kartulitärklis	5	5

Valku 0,2 g, süsivesikuid 24,6 g, kalorsus 102 kcal.

Kohupiim segatakse hapukoorega, maitsestada soola ja köömnetega. Lisada maitseroheline (till, petersellilehed, sibulapealsed). Süüa küpsatud või praetud kartulitega.

Jõhvikad purustada, mahl kurnata, Kestad keeta läbi, neist saadud mahl kurnata ja kuumutada siis keemiseni, lisada suhkur. Kartulitärklis lahustada külmas vees, lisada keevale mahlale, keeta läbi, seejärel lisada toores mahl. Jahutada kaane all. Süüakse piimaga.

Pooltest marjadest pressitakse mahl välja ja hoitakse portselan- või klaasnõus. Kestad ja seemned kallatakse üle külma veega ning lastakse keema. Kurnatakse läbi marli. Vedelikule lisatakse ülejäänud marjad, lastakse keema, magustatakse, lisatakse lahustatud tärklis ja keedetakse lühikest aega. Segatakse juurde toores mahl. Süüakse sömera riisipudruga, küpsiste või praetud saiaga.

Rabarberivarred pestakse külma veega. Koorida, lõigata kuupideks, kallata keeva vette ja keeta 10—15 minutit. Hõõruda läbi sõela, lasta keema, lisada suhkur ja lahustatud tärklis. Süüakse jahtunult.

4. Piimakissell, 200 g

Piim	180	180
Suhkur	15	15
Kartulitärklis	8	8

Valku 5,9 g, rasva 6,3 g, süsivesikuid 29,2 g, kalorsus 203 kcal.

5. Karamellkissell, 200 g

Piim	180	180
Suhkur	15	15
Kartulitärklis	8	8

Valku 5,9 g, rasva 6,3 g, süsivesikuid 29,2 g; kalorsus 203 kcal.

6. Toorkompott, 200 g

Marjad või puuviljad	110	100
Suhkur	30	30
Marjamahl	20	20
Vesi	50	50

Valku 0,8 g, süsivesikuid 39,0, kalorsus 163 kcal.

7. Kompott kuivatatud puuviljast, 150-200 g

Kuivatatud puuvili	20	20
Suhkur	20	20
Marjamahl	10	10

Valku 0,5 g, süsivesikuid 30,5 g; kalorsus 127 kcal.

8. Leivavorm piimaga, 50/150 g

Leib	30	30
Või	5	5
Suhkur	15	15
Rosinad	5	5
Piim	165	165

Valku 6,8 g, rasva 10,0 g, süsivesikuid 38,2 g, kalorsus 278 kcal.

Umbes 150 g piima kuumutatakse kastrulis keemiseni, lisatakse suhkur. Ülejäänud piimas lahustatakse tärklis ja segatakse keevale piimale juurde. Lastakse keema. Maitsestatakse vanilliiniga, riivitud pähkliitega või kakaoga. Süüakse jahutatult. Lisandiks võib kasutada keedist või mahlakastet.

Valmistatakse samuti nagu piimakissell, kuid kõigepealt tuleb suhkur kuivas keedunõus kergelt pruunistada ja väheses vees lahustada. Süüakse jahutatult.

Hästi küpsed ja värsked marjad (maasikad, vaarikad, mustikad, kirsid) või pehme viljalihaga õunad ja pirnid (kooritud ja tükeldatult) pannakse klaas- või portselannõusse. Keedetakse suhkrulahus, mis jahutatult kallatakse marjadele. Lasta veidi aega imbuda ja lisada mahl.

Pestud puuvili leotada mõni tund. Seejärel keeta samas vees. Maitsestada suhkruga, lisada marjamahl. Süüakse jahutatult. Lauale andmisel peetagu silmas, et igasse portsjonisse satuks kõiki puuviljaliike.

Võiga määratud madalasse kastrulis- se või pannile pannakse vaheldumisi riivitud leib ja rosinad. Igale leivakihi- le puistatakse suhkrut ja natuke kaneelipulbrit. Kallatakse peale veidi piima ja hautatakse praeahjus. Süüakse piimaga.

**9. Leivasupp rõõsa koorega,
150/20 g**

Kuiv leib	30	30
Vesi	100	100
Suhkur	15	15
Kuivatatud õunad	15	15
Või	5	5
Rõõsk koor	20	20

Valku 3,3 g, rasva 11,3 g, süsivesikuid 34,5 g; kalorsus 260 kcal.

**10. Mannavaht piimaga,
120/120 g**

Marjad või mahl	20	20
Vesi	100	100
Manna	15	15
Suhkur	20	20
Piim	120	120

Valku 4,9 g, rasva 4,3 g, süsivesikuid 36,5 g; kalorsus 209 kcal.

Leib leotada mõned tunnid vees, keeta samas vees pehmeks ja suruda läbi sõela, siis panna uuesti keema, maitsestada suhkruga, panna juurde pestud õunad ja keeta pehmeks. Keetmise lõpul lisada või ja maitsestada kaneelipulbriga. Süüa soojalt või jahtunult vahukoorega.

Manna puistata keeva vette ja keeta poolvedel puder, lisada suhkur ja marjamahl, lasta natuke jahtuda ja kloppida vahuks. Süüakse jahtunult piimaga.

SOOVITATAV KIRJANDUS

1. Kask, M. Toitlushügieen. «Valgus», Tallinn, 1966
2. Masso, S. Toitlustamine ja korrastustööd. «Eesti Raamat», Tallinn, 1965.
3. Masso, S. Valik toiduretseptid. «Valgus», Tallinn, 1965
4. Uibo, M. Sanitaarmiinimumi kursus ühiskondliku toitlustuse ettevõtete töötajatele, 2. trükk. Vabariiklik Sanitaarihalduse Maja, Tartu, 1964.
5. Vagane, E. Tervislikust toitumisest. Eesti Riiklik Kirjastus, Tallinn, 1964.
6. Старцев И. А. и Бойко Э. П. Организация питания детей в пионерских лагерях и летних детских оздоровительных учреждениях. Госмедиздат. Киев 1954
7. Старцев И. А. Организация питания детей в дошкольных учреждениях. Госмедиздат УССР. Киев 1955
8. Сборник рецептов блюд для питания школьников. Госиздат торговой литературы. Москва 1961
9. Корепанов А. Г. Санитарный контроль за организацией питания в детских и подростковых учреждениях. Медгиз. Москва 1961
10. Ведрашко В. Ф. Организация питания детей в детских учреждениях. Медгиз Москва 1961

TÄHTSAMATE TOITAINETE KEEMILINE KOOSTIS JA KALORSUS
OMASTATAVATE TOITAINETE SISALDUS (grammides) JA KALORSUS
(kilokalorites) 100 G TOIDUAINE KOHTA

Toiduainete nimetus	Söödav osa %-des	Jäätmetest vabasta- mata toiduainetes				Jäätmetest vabasta- tud toiduainetes			
		Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kilokalorid	Valgud	Rasvad	Süsivesikud	Kilokalorid
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10
KAUNVILJAD, TANGUD, MAKARONITOOTED									
Hernes	98	19,3	2,2	49,8	304	19,8	2,2	50,8	310
Aeduba	98	19,2	1,9	50,3	303	19,6	2,0	51,4	310
Sojauba	98	28,1	17,0	23,0	368	28,7	17,3	23,5	375
Odratangud	98	7,8	1,4	67,6	322	8,0	1,4	68,8	329
Odrakruubid	98	7,5	1,1	69,2	325	7,6	1,1	70,5	330
Tatratangud	99	10,5	2,3	63,6	325	10,6	2,3	64,4	329
Kaeratangud	98	10,8	6,0	61,1	351	11,0	6,1	62,0	356
Hirsitangud	98	10,0	2,2	65,4	330	10,1	2,3	66,5	335
Manna	100	9,5	0,7	70,1	333	9,5	0,7	70,1	333
Riis	98	6,3	0,9	71,1	326	6,4	0,9	72,5	332
Maisihelbed	100	12,6	1,2	69,1	345	12,6	1,2	69,1	345
Makaronid	100	9,3	0,8	70,9	326	9,3	0,8	70,9	326
JAHU									
Nisupüül 1. s.	100	9,3	1,0	69,7	333	9,3	1,0	69,7	333
Nisupüül 2. s.	100	9,7	1,3	68,2	331	9,7	1,3	68,2	331
Nisupüül k. s.	100	9,1	0,8	70,4	333	9,1	0,8	70,4	333
Nisujahu	100	10,0	1,4	66,5	327	10,0	1,4	66,5	327
Rukkijahu (harilik)	100	8,9	1,5	67,3	326	8,9	1,5	67,3	326
Rukkijahu (sõelatud)	100	7,5	1,1	71,3	333	7,5	1,1	71,3	333
Odrajahu	100	8,4	1,9	68,3	332	8,4	1,9	68,3	332
Kaerajahu	100	11,0	6,3	61,8	357	11,0	6,3	61,8	357
Tatrajahu	100	7,2	1,7	70,5	334	7,2	1,7	70,5	334
Hernejahu	100	22,0	1,9	50,9	317	22,0	1,9	50,9	317
Maisijahu	100	8,1	1,6	68,9	331	8,1	1,6	68,9	331
Kartulijahu	100	0,8	0	81,0	335	0,8	0	81,0	335
Kamajahu	100	11,5	5,9	62,4	358	11,5	5,9	62,4	358
LEIB, SAI									
Põrandaleib	100	5,2	1,2	44,3	214	5,2	1,2	44,3	214
Vormileib	100	5,0	1,0	42,5	204	5,0	1,0	42,5	204
Peenleib	100	5,1	0,7	46,9	220	5,1	0,7	46,9	220
Magushapu leib	100	5,3	1,2	44,1	214	5,3	1,2	44,1	214
Sepik	100	6,2	1,5	44,1	220	6,2	1,5	44,1	220
Vormisai 2. s. püülist	100	7,1	1,1	46,4	229	7,1	1,1	46,4	229
Vormisai 1. s. püülist	100	6,7	0,7	50,3	240	6,7	0,7	50,3	240
Sai (lihtbatoon)									
2. s. püülist	100	7,6	1,2	49,1	244	7,6	1,2	49,1	244
Sai (lihtbatoon)									
1. s. püülist	100	7,0	0,7	49,9	240	7,0	0,7	49,9	240
Plaadisai 1. s. püülist	100	7,5	5,6	44,3	264	7,5	5,6	44,3	264

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plaadisai k s. püülist	100	6,4	5,2	48,5	273	6,4	5,2	48,5	273
Valga sai 1. s.	100	7,3	0,2	48,5	231	7,3	0,2	48,5	231
Valga rosinasai 1. s.	100	7,1	0,9	50,0	242	7,1	0,9	50,0	242
Piima-lõikebatoon 1. s.	100	7,4	0,2	49,8	236	7,4	0,2	49,8	236
Talgusai 2. s.	100	7,6	0,1	41,1	201	7,6	0,1	41,1	201
Vadukasai 1. s.	100	6,4	0,3	49,9	234	6,4	0,3	49,9	234
Juubelisai k. s.	100	6,4	7,6	52,8	313	6,4	7,6	52,8	313
Mulgi sai k. s.	100	7,6	1,3	41,3	213	7,6	1,3	41,3	213
Tartu sai k. s.	100	6,1	4,9	52,7	286	6,1	4,9	52,7	286
Podmoskonnaja k. s.	100	6,1	0,3	46,0	216	6,1	0,3	46,0	216
Leivakuivikud	100	9,6	1,3	67,5	328	9,6	1,3	67,5	328
Saiakuivikud	100	10,4	1,2	68,2	333	10,4	1,2	68,2	333

KÜÜGIVILJAD JA KARTUL

Aedoblikas	76	1,7	—	3,8	22	2,2	—	5,1	30
Arbuus	52	0,2	—	4,6	20	0,4	—	8,8	38
Kaalikas	78	0,8	—	6,0	28	1,0	—	7,7	36
Kartul kuni 1. IX	85	1,4	—	17,0	75	1,7	—	20,0	89
Kartul 1. IX—1. I	75	1,3	—	15,1	67	1,7	—	20,0	89
Kartul 1. I—1. III	70	1,2	—	14,0	62	1,7	—	20,0	89
Kartul alates 1. märtsist	60	1,0	—	12,0	53	1,7	—	20,0	89
Värske kurk	95	0,7	—	2,7	14	0,7	—	2,9	15
Hapukurk	90	0,6	—	1,1	7	0,7	—	1,3	8
Küüslauk	78	4,3	—	16,0	83	5,5	—	20,3	106
Kõrvits	70	0,2	—	4,2	18	0,4	—	5,9	26
Lillkapsas	60	1,3	—	2,8	17	2,1	—	4,7	28
Mädarõigas	64	1,3	—	10,0	48	2,1	—	15,6	72
Peakapsas	80	1,2	—	4,1	22	1,5	—	5,2	27
Hapukapsas	70	0,7	—	3,2	16	1,0	—	4,5	23
Peet kuni 1. I	80	0,8	—	8,3	37	1,1	—	10,3	47
Peet alates 1. I	75	0,8	—	7,7	35	1,1	—	10,3	47
Petersellijuured	75	0,9	—	7,8	36	1,3	—	10,5	48
Petersellipealsed	84	2,6	—	6,5	37	3,1	—	7,7	44
Porgand kuni 1. I	80	1,0	—	6,1	29	1,3	—	7,6	36
Porgand alates 1. I	75	0,9	—	5,7	27	1,3	—	7,6	36
Rabarber	75	0,4	—	2,1	10	0,6	—	2,8	14
Redis	75	0,8	—	3,0	15	1,0	—	3,9	20
Roheline hernes	100	4,2	—	12,7	69	4,2	—	12,7	69
Salat	72	0,9	—	1,4	9	1,3	—	2,1	14
Sellerijuured	68	0,8	—	4,3	21	1,1	—	6,4	31
Sibul	84	2,3	—	7,7	41	2,5	—	9,2	48
Sibulapealsed	80	0,8	—	3,3	17	1,1	—	4,1	21
Spinat	74	1,8	—	1,6	14	2,4	—	2,2	19
Till	74	1,5	—	5,3	28	2,1	—	7,2	38
Tomatid (värsked)	85	0,4	—	3,4	15	0,5	—	4,0	18
Tomatid (hapendatud)	90	0,8	—	1,8	11	0,9	—	1,9	11
Aedoakaunad	90	3,0	—	3,7	27	3,4	—	4,1	31

PUUVIIJAD. MARJAD.

Aprikoosid	86	0,7	—	9,7	42	0,8	—	11,2	49
Kuivatatud aprikoosid (urjuk)	50	2,1	—	34,3	149	4,2	—	68,3	297
Apelsinid	75	0,6	—	6,0	27	0,8	—	9,2	41
Banaanid	60	0,8	—	13,1	54	1,3	—	21,8	95
Jõhvikad	98	0,4	—	7,3	31	0,4	—	7,5	32
Karusmarjad	95	0,6	—	10,7	46	0,6	—	11,3	48

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kirsid	85	0,6	—	10,3	44	0,7	—	12,0	52
Maasikad	85	1,3	—	7,7	36	1,0	—	8,9	43
Mandariinid	74	0,5	—	5,8	26	0,7	—	9,2	40
Murelid	90	0,8	—	11,3	50	0,9	—	12,4	55
Mustikad	98	0,9	—	9,2	41	0,9	—	9,3	41
Pirnid	90	0,3	—	9,5	40	0,3	—	10,5	44
Ploomid	90	0,6	—	9,7	42	0,7	—	10,7	47
Kuivatatud ploomid	75	1,4	—	49,1	207	1,9	—	65,6	277
Pohlad	90	0,5	—	9,0	38	0,6	—	10,0	43
Rosinad	90	1,3	—	62,1	259	1,5	—	69,0	289
Sidrunid	50	0,3	—	4,6	20	0,3	—	9,8	41
Sinikad	98	0,8	—	8,7	39	0,8	—	8,9	40
Valged sõstrad	90	0,2	—	9,1	38	0,2	—	10,2	42
Punased sõstrad	90	0,4	—	9,6	41	0,5	—	10,5	44
Mustad sõstrad	98	0,7	—	9,6	43	0,7	—	9,8	43
Vaarikad	85	0,6	—	6,5	29	0,7	—	7,8	34
Viinamarjad	90	0,3	—	15,0	62	0,3	—	16,7	70
Õunad	88	0,2	—	10,1	42	0,3	—	11,5	48
Kuivatatud õunad	75	1,3	—	49,8	209	1,7	—	64,9	273
SEENED									
Kasepuravikud	70	2,9	0,4	1,7	23	4,2	0,6	2,4	28
Kuivatatud kasepuravikud	100	32,1	4,7	20,5	259	32,1	4,7	20,5	259
Kaeriisikad	70	1,5	0,3	2,9	21	2,1	0,4	4,1	29
Kivipuravikud	76	3,5	0,4	2,2	27	4,6	0,5	3,0	32
Kuivatatud kivipuravikud	100	30,4	3,8	22,5	252	30,4	3,8	22,5	252
Kukeseened	70	1,5	0,3	2,6	20	2,2	0,4	3,6	27
Kuuseriisikad	70	1,8	0,5	1,6	18	2,5	0,6	2,3	20
Kännuseened	70	1,2	0,3	1,3	15	1,7	0,5	3,8	27
Mürklid	84	2,6	0,4	3,2	27	3,1	0,5	3,8	33
Punapuravikud	70	2,1	0,5	1,4	20	3,9	0,7	2,1	25
Kuivatatud punapuravikud	100	35,1	4,2	13,9	240	35,1	4,2	13,9	240
Pilvikud	70	1,4	0,3	1,2	13	2,1	0,5	1,6	20
Võipuravikud	70	1,2	0,2	1,1	11	1,7	0,3	3,3	23
SUHKUR. MESI. KONDIITRITOOTED									
Suhkur	100	0	0	95,5	408	0	0	95,5	408
Mesi	100	0,3	0	77,7	320	0,3	0	77,7	320
Tärklisesiirup	100	0	0	74,3	301	0	0	74,3	301
Karamellkompvek	100	0	0	90,0	369	0	0	90,0	369
Pähklid šokolaadi-ümbrises	100	4,6	16,4	68,5	453	4,6	16,4	68,6	453
Assortii	100	3,6	35,6	53,1	563	3,6	35,6	53,1	563
Martsipan šokolaadis	100	4,7	18,7	64,2	456	4,7	18,7	64,2	456
Koorevenis	100	2,6	8,6	75,2	399	2,6	8,6	75,2	399
Iiris «Kuldvõtmeke»	100	3,3	8,5	76,8	407	3,3	8,5	76,8	407
Kakaoapulber	100	19,9	19,0	38,4	416	19,9	19,0	38,4	416
Šokolaad (vanilje)	100	4,3	31,1	56,3	538	4,3	31,1	56,3	538
Piimašokolaad	100	5,6	37,5	47,6	568	5,6	37,5	47,6	568
Marmelaad	100	—	—	74,6	306	—	—	74,6	306
Pastilaa	100	—	—	81,4	338	—	—	81,4	338
Sefiir	100	—	—	75,6	310	—	—	75,6	310
Halvaa (arahiisi)	100	14,1	28,6	45,1	509	14,1	28,6	45,1	509
Küpsised	100	9,8	9,9	68,1	400	9,8	9,9	68,1	400
Präänikud	100	8,9	—	73,0	336	8,9	—	73,0	336
Biskviitkook kreemiga	100	5,7	10,9	51,4	335	5,7	10,9	51,4	335

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kihiline biskviit kreemiga	100	4,7	36,7	38,7	538	4,7	36,7	38,7	538
Vahvlid	100	4,5	25,0	65,5	551	4,5	25,0	65,5	551
KEEDISED									
Kisiliikeedis	100	0,3	0	69,1	285	0,3	0	69,1	285
Maasikakeedis	100	0,3	0	71,2	294	0,3	0	71,2	294
Pirnikeedis	100	0,3	0	68,2	281	0,3	0	68,2	281
Ploomikeedis	100	0,3	0	71,4	294	0,3	0	71,4	294
Vaarikakeedis	100	0,5	0	68,1	281	0,5	0	68,1	281
Õunakeedis	100	0,3	0	65,6	270	0,3	0	65,6	270
Aprikoosipovidlo	100	0,3	0	62,1	256	0,3	0	62,1	256
Õunapovidlo	100	0,3	0	60,2	248	0,3	0	60,2	248
RASVAINED									
Kondirasv	100	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
Lambarasv	100	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
Margariin	100	0,4	77,1	0,4	720	0,4	77,1	0,4	720
Searasv	100	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
Seapekk	96	1,6	82,1	0	770	1,6	85,5	0	802
Veiserasv	100	0	93,8	0	872	0	93,8	0	872
Päevalilleõli	100	0	93,9	0	873	0	93,9	0	873
PIIM. PIIMASAADUSED									
Täispiim, kefiir	100	2,8	3,5	4,5	62	2,8	3,5	4,5	62
Kooritud piim	100	2,9	—	4,6	31	2,9	—	4,6	31
Hapukoor	100	2,1	28,2	3,1	284	2,1	28,2	3,1	284
Rõõskkoor 35%	100	2,0	32,9	3,0	326	2,0	32,9	3,0	326
Rõõskkoor 20%	100	2,4	18,8	3,6	199	2,4	18,8	3,6	199
Rõõskkoor 10%	100	2,6	9,4	4,2	115	2,6	9,4	4,2	115
Või	100	0,4	78,5	0,5	734	0,4	78,5	0,5	734
Sulatatud või	100	0	93,5	0	869	0	93,5	0	869
Sokolaadivõi	100	1,2	59,0	18,9	631	1,2	59,0	18,9	631
Kohupiim 20%	100	11,1	18,8	3,0	233	11,1	18,8	3,0	233
Kohupiim 9%	100	12,0	8,5	3,3	141	12,0	8,5	3,3	141
Lahja kohupiim	100	13,6	0,5	3,5	75	13,6	0,5	3,5	75
Hollandi juust	92	20,9	23,6	2,0	313	22,6	25,7	2,1	339
Hollandi juust (ümarik)	92	18,3	26,9	1,8	332	20,0	29,0	2,0	360
Nõukogude juust	94	20,1	28,5	2,3	356	21,4	30,3	2,5	379
Ugltsi juust	94	19,2	23,6	2,2	306	20,4	26,2	2,3	336
Sveitsi juust	92	19,3	26,4	2,5	335	21,0	29,9	2,7	374
Jaroslavli juust	93	21,0	23,9	1,9	316	22,6	25,7	2,1	334
Sulatatud juust	96	18,7	17,1	1,8	243	19,4	17,9	1,9	254
Suitsujuust	96	18,7	17,1	1,8	243	19,4	17,9	1,9	254
Piimajäätis	100	2,7	3,3	21,2	189	2,7	3,3	21,2	189
Koorejäätis	100	3,4	9,4	18,5	177	3,4	9,4	18,5	177
Piombiir	100	3,4	14,1	19,5	225	3,4	14,1	19,5	225
LIHA									
Lambaliha 1. kat.	77	10,6	12,3	—	158	13,9	16,0	—	206
Lambaliha 2. kat.	73	12,8	6,2	—	110	17,6	8,5	—	151
Veiseliha 1. kat.	79	12,0	7,8	—	122	15,2	9,9	—	154
Veiseliha 2. kat.	74	13,2	2,6	—	78	17,7	3,6	—	106
Sealiha (rasvane)	88	10,8	31,0	—	333	12,2	35,6	—	381
Sealiha (tai)	86	12,0	17,4	—	211	13,9	20,2	—	245
Vasikaliha (rasvane)	66	10,6	4,7	—	87	16,1	7,0	—	131

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vasikaliha (lahja)	66	11,1	0,3	—	48	16,9	0,5	—	74
Lambamaks	97	15,3	2,6	—	87	15,8	2,7	—	90
Veisemaks	93	13,7	2,7	—	81	14,7	2,9	—	87
Seamaks	97	15,4	3,3	—	95	15,9	3,4	—	97
Lambaneerud	98	11,2	2,3	—	67	11,5	2,3	—	68
Veiseneerud	93	9,8	1,6	—	55	10,6	1,7	—	59
Seaneerud	98	10,7	2,9	—	71	11,0	2,9	—	72
Lambasüda	91	10,4	3,0	—	70	11,4	3,3	—	77
Veisesüda	91	11,6	2,5	—	71	12,7	2,8	—	78
Seasüda	91	11,6	2,7	—	73	12,7	3,0	—	80
Lambakeel	89	9,5	13,4	—	163	10,6	15,1	—	184
Veisekeel	92	10,6	10,4	—	140	11,5	11,4	—	153
Seakeel						12,0	15,8	—	196
Seakõrvad						17,7	13,3	—	196
Seapea, -jalad						5,4	14,3	—	155
Veisesaba	54	8,9	3,3	—	67	16,8	6,1	—	126
Puljong kontidest						1,4	2,2	—	26
SINGID									
Suitsusink	76	10,9	25,0	—	277	14,4	32,9	—	365
Suitsuribi	78	6,6	44,7	—	443	8,4	57,3	—	567
VORSTID									
Lemmik	98	11,3	25,7	—	285	11,6	26,2	—	291
Otdelnaja	98	10,4	13,9	1,1	176	10,6	14,2	1,1	180
Tee (keedu)	98	10,1	10,6	1,1	144	10,5	10,8	1,1	148
Krakovi	98	12,8	32,3	—	353	13,3	33,2	—	363
Poltaava	98	12,8	27,8	—	397	13,3	27,6	—	404
Poola	98	16,6	23,0	—	282	17,1	23,5	—	289
Ukraina	98	14,7	27,2	—	313	15,1	27,8	—	320
Moskva	98	17,7	38,1	—	427	18,2	39,0	—	437
Sardellid	98	12,4	9,4	1,3	143	12,7	9,6	1,3	147
Viinerid	98	10,3	17,9	0,4	200	10,5	18,2	0,4	204
Verivorst (kõrgemad sordid)						10,6	9,7	22,4	225
Verivorst (madalamad sordid)						8,1	7,5	14,1	160
MUNA									
Munavalge	100	10,6	—	0,5	43	10,6	—	0,5	43
Munakollane	100	14,6	29,3	0,5	332	14,6	29,3	0,5	332
LINNULIHA									
Haneliha 1. kat.	71	8,4	26,1	—	277	11,8	36,9	—	392
Haneliha 2. kat.	66	10,3	12,3	—	157	15,6	18,7	—	238
Kalkuniliha 1. kat.	67	11,5	9,5	—	136	17,3	14,4	—	205
Kalkuniliha 2. kat.	64	13,3	5,1	—	102	20,7	8,0	—	169
Kanaliha 1. kat.	68	11,7	8,4	—	126	17,2	12,3	—	185
Kanaliha 2. kat.	64	12,1	4,5	—	91	18,9	7,0	—	142
Pardiliha 1. kat.	65	6,2	32,4	—	327	9,6	49,8	—	507
Pardiliha 2. kat.	61	9,2	12,5	—	154	15,0	20,5	—	252
VÄRSKE KALA									
Ahven (jõe)	48	7,5	0,4	—	34	15,6	0,8	—	71
Ahven (mere)	48	7,2	2,6	—	54	15,0	5,5	—	113
Angerjas (suur)	75	9,2	21,5	—	238	12,2	28,7	—	317
Haug	49	7,8	0,4	—	36	15,9	0,6	—	71

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atlandi heeringas, (kevadine püük)		58	9,4	3,6	—	72	16,1	6,1	—	123
Atlandi heeringas, (sügisene püük)		61	9,1	10,6	—	136	15,0	17,7	—	223
Karpkala (tiigi)		47	6,3	1,6	—	41	13,5	3,4	—	87
Kiisk (mere)		60	8,4	5,3	—	84	14,0	8,7	—	133
Latikas (suur)		42	6,3	2,6	—	50	15,0	6,4	—	121
Latikas (keskmine)		42	6,4	1,7	—	42	15,3	4,0	—	100
Latikas (väike)		50	7,2	0,6	—	35	14,4	1,2	—	70
Lest		55	7,8	1,4	—	45	14,3	2,5	—	82
Luts		45	7,1	0,3	—	32	15,9	0,6	—	71
Lõhi (Valge mere)		58	10,2	8,2	—	118	17,6	14,2	—	204
Lõhi (järve)		58	10,7	5,3	—	93	18,4	9,1	—	160
Meretint		60	7,9	1,1	—	43	13,2	1,9	—	72
Piksa (peata)		78	11,6	0,2	—	49	14,8	0,3	—	63
Räim (suvine püük)		60	8,9	1,7	—	52	14,9	2,8	—	87
Räim (sügisene püük)		60	8,6	4,6	—	79	14,4	7,8	—	131
Rääbis		60	8,6	5,1	—	83	14,4	8,5	—	138
Saida (peata)		78	12,6	0,4	—	55	16,1	0,5	—	71
Siig (baikali)		56	9,5	3,7	—	73	17,1	6,6	—	131
Skumbria (Musta mere)		57	8,4	8,9	—	117	14,7	15,6	—	205
Stavruid		58	8,3	6,6	—	95	15,0	12,0	—	173
Sudak		51	8,2	0,4	—	37	16,0	0,7	—	72
Säinas		55	8,9	2,2	—	57	16,0	4,2	—	105
Tursk (suur, peata)		78	11,6	0,3	—	50	14,9	0,4	—	65
Tursk (väike)		55	8,2	0,2	—	35	14,9	0,4	—	65

SOOLATUD KALA

Haug (peata)		61	11,7	0,3	—	51	19,3	0,5	—	84
Atlandi heeringas (kevadine püük)		49	7,9	2,8	—	58	16,0	5,8	—	119
Atlandi heeringas (peata, kev. püük)		71	11,4	4,1	—	85	16,0	5,8	—	119
Atlandi heeringas (sügisene püük)		49	7,8	8,7	—	113	16,0	17,9	—	232
Atlandi heeringas (peata, sügisene püük)		71	11,3	12,7	—	164	16,0	17,9	—	232
Kaspia heeringas		48	8,5	3,7	—	69	17,8	7,7	—	145
Sahhalini heeringas		50	6,8	14,0	—	158	13,5	28,0	—	316
Latikas		63	13,4	2,8	—	81	21,3	4,5	—	129
Kaspia lõhi		70	12,4	13,5	—	176	17,7	19,3	—	252
Sudak		61	12,4	0,4	—	54	20,4	0,6	—	89
Tursk (suur)		74	14,4	0,4	—	63	19,5	0,6	—	85
Tursk (väike)		57	11,1	0,3	—	48	19,5	0,6	—	85

SUITSUTATUD KALA

Ahven (mere)		80	14,9	6,3	—	120	19,8	8,5	—	160
Angerjas		65	8,6	21,0	—	239	13,3	33,7	—	368
Heeringas		57	10,1	10,1	—	135	17,7	17,9	—	239
Kilu		66	11,8	5,3	—	98	18,0	8,0	—	148
Latikas		43	10,8	1,9	—	62	25,1	4,3	—	143
Räim		57	12,2	3,0	—	78	21,5	5,3	—	137
Tursk		62	13,6	0,6	—	61	22,0	1,1	—	100

KONSERVID, LOOMSED

Kondenspiim (suhkruta)		100	5,5	7,7	9,6	133	5,5	7,7	9,6	133
Kondenspiim (suhkruga)		100	6,8	8,3	53,5	324	6,8	8,3	53,5	324

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kakaopiim (suhkruga)	100	6,1	7,8	56,3	317	6,1	7,8	53,6	317
Rõõsk koor (suhkruga)	100	6,2	18,2	45,9	383	6,2	18,2	45,9	383
Maksapasteet	100	14,5	26,3	0,7	307	14,5	26,3	0,7	307
Haug tomatikastmes	100	12,0	3,8	3,4	98	12,0	3,8	3,4	98
Latikas tomatikastmes	100	12,9	6,9	2,5	127	12,9	6,9	2,5	127
Lest tomatikastmes	100	11,6	5,9	5,2	123	11,6	5,9	5,2	123
Siig tomatikastmes	100	12,1	7,8	5,5	145	12,1	7,8	5,5	145
Säga tomatikastmes	100	10,9	5,9	4,1	116	10,9	5,9	4,1	116
Sudak tomatikastmes	100	11,8	5,0	3,5	109	11,8	5,0	3,5	109
Tursamaks tomatikastmes	100	3,3	53,6	2,4	523	3,3	53,6	2,4	523
Tursk õlis	100	17,5	21,5	—	272	17,5	21,5	—	272
Sprotid õlis	100	14,7	30,4	0,4	345	14,7	30,4	0,4	345
Vürtsikilu (kevadine püük)	50	6,3	4,2	—	65	12,7	8,4	—	130
Vürtsikilu (sügisene püük)	50	6,1	5,7	—	78	12,2	11,5	—	157
KONSERVID									
KÖÖGIVILJAST									
Roheline hernes	100	2,6	0,2	6,8	40	2,6	0,2	6,8	40
Lillkapsas	100	0,8	0	1,4	9	0,8	0	1,4	9
Peedid	100	1,0	0	6,8	32	1,0	0	6,8	32
Porgandid	100	1,1	0,3	7,3	37	1,1	0,3	7,3	37
Spinatipüree	100	1,7	0	2,3	16	1,7	0	2,3	16
Aedoakaunad	100	0,9	0	3,3	17	0,9	0	3,3	17
Tomatid (tervelt)	100	0,8	0	3,0	16	0,8	0	3,0	16
Tomatisoust	100	2,1	—	22,2	96	2,1	—	22,2	96
Tomatipasta	100	4,0	—	19,9	96	4,0	—	19,9	96
Tomatipüree	100	3,0	0	13,0	63	3,0	0	13,0	63
KOMPOTID									
Aprikoosi	100	0,4	0	21,4	89	0,4	0	21,4	89
Kirsi	91	0,4	0	23,4	98	0,5	0	25,6	107
Pirni	100	0,2	0	18,3	76	0,2	0	18,3	76
Mandariini	100	0,1	0	18,5	76	0,1	0	18,5	76
Viinamarja	94	0,4	0	17,9	75	0,4	0	19,0	79
Õuna	100	0,2	0	22,6	93	0,2	0	22,6	93
Õunasoust	100	0,3	0	20,3	84	0,3	0	20,3	84
MAHLAD									
Apelsini	100	0,6	0	13,7	58	0,6	0	13,7	58
Aprikoosi	100	0,4	0	14,2	60	0,4	0	14,2	60
Kirsi	100	0,6	0	13,3	56	0,6	0	13,3	56
Maasika	100	0,2	0	9,2	38	0,2	0	9,2	38
Mandariini	100	0,7	0	10,1	45	0,7	0	10,1	45
Mureli	100	0,2	0	17,5	72	0,2	0	17,5	72
Ploomi	100	0,2	0	16,6	69	0,2	0	16,6	69
Porgandi	100	1,2	0,4	11,4	55	1,2	0,4	11,4	55
Vaarika	100	0,2	0	9,8	40	0,2	0	9,8	40
Viinamarja	100	0,2	0	18,2	75	0,2	0	18,2	75
Õuna	100	0,4	0	11,7	50	0,4	0	11,7	50

SISUKORD

Eessõna	3
Puudustest toitiustamise organiseerimisel kooli- eelsetes lasteasutustes	3
Lapse organismile bioloogiliselt tähtsamad toitained.	
Toidunormid	5
Laste toidurežiim ja toitude kogus	10
Juhiseid toiduratsioonide koostamiseks	12
Toitlustamise kontrollimine ja vajalik dokumentat- sioon	16
Hügieenilaseid nõuandeid toitude valmistamisel	21
Toiduretsepte	25
Soovitatav kirjandus	45
Lisa: omastatavate toitainete sisaldus ja kalorsus 100 g toiduaine kohta	46

mudra

pinus myz.

zauenered

hanforberd arial + vanted

Малев УЙБО. О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧРЕЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. На эстонском языке. Обложка Л. Хайн. Республкаанский дом санитарного просвещения. Таллин, Кооли 15.

Toimetaja V. Roots. Laduda antud 16. VII 1969 Trükkida antud 24. XI 1969. Paber 60x90/16. Trükipoognaid 3,5. Arvestuspoognaid 3,331. Trükiary 3000. MB-06779. Tellimise nr. 4491. Trükikoda «Valgatrükk», Valga Lenini tn. 6.

Tasuta

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 01021982 4