

Mahetoidu kasutamiseks kohandatud soovituslikud menüüd koolidele

(2012. a koostatud materjali täiendatud ja parandatud versioon)



Euroopa Maaelu Arengu
Põllumajandusfond:
Euroopa investeeringud
maapiirkondadesse

Tartu
September 2020

Sissejuhatus

Eestis on mahetoidu müük ja tarbimine pidevalt kasvanud. Järjest enam on ka inimesi, kes soovivad, et haridusasutustes pakutaks lastele vähemalt osaliselt mahetoitu. 2018. a märtsis Turuuringute AS poolt läbiviidud küsitlus näitas, et 87% tallinlastest, kelle leibkonnas on lasteaia või üldhariduskoolis käivaid lapsi, on huvitatud oma lapse lasteaia/kooli üleminekust mahetoidule.

Viimasel ajal on mahetoidu pakkumine tootlustuses paljudes riikides (nt Taani, Rootsi, Prantsusmaa, Itaalia, Saksamaa) kiiresti kasvanud. Heaks näiteks on siin Taani, kus tootlustuse ökomärk on juba 3000 tootlustajal – nende hulgas on nii tipprestorane, kohvikuid kui ka väga palju just avaliku sektori tootlustajaid, nt lasteasutuste sööklaid. Koolides ja lasteaedades on oma panuse andnud riigi ja omavalitsuste suur huvi mahetootlustust edendada. Nt seadis Kopenhaagen eesmärgiks pakkuda koolides ja lasteaedades 90% ulatuses mahetoitu ning on selle ka juba 2018. a seisuga saavutanud. Ka mitmed Rootsi omavalitsused (nt Malmö) on seadnud kõrged eesmärgid.

Ka Eestis on esimesi positiivseid näiteid. Nt alates 2018. aastast on Tartu linn kõikides koolide ja lasteaedade tootlustusteenuse hangetes andud võimaluse tootlustuse pakkujal saada mahetooraine eest lisapunkte. 2020. a hankes oli aga vähemalt 20% mahetoorainet juba kohustuslik, lisapunkte sai vähemalt 51% mahetooraine eest. Suuremas osas Tartu koolidest ongi tootlustuse ökomärk juba kasutusel. Võru maakonna omavalitsused, SA Võrumaa Arenduskeskus ja MTÜ Setomaa Liit plaanivad sõlmida 2020. a septembris hea tahte koostööleppe, et aastaks 2024 pakutaks Võru maakonna omavalitsuste haridusasutustes mahetoorainet vähemalt 20 protsendi ulatuses. Häid algatusi on teisigi.

Mahetoidu laiaulatuslikuks kasutamiseks lasteasutustes oleks vajalik spetsiaalse, riiklikult toetatud programmi käivitamine, mis seab konkreetsed eesmärgid ja mille raames muuhulgas nõustatakse ja koolitatakse tootlustajaid, aidatakse neil otsida sobivaid tarnijaid ning toetatakse kallimat ja keerulisemat logistikat. Sarnased tegevused on andnud häid tulemusi nt Taanis.

Millest soovituslike menüüde koostamisel lähtuti

Materjal on koostatud eesmärgiga aidata kaasa mahetooraine kasutamisele koolides. Koostati nelja nädala näidismenüüd koolidele koos roogade retseptidega. Arvutati välja kõigi toitade hinnanguline tooraine maksumus, lähtudes sellest, et kogu kasutatav tooraine (v.a kala) on mahepõllumajanduslik ja Eestis kättesaadav.

Paljude lisatud retseptide algseid versioonid on erinevatel koolitustel välja pakkunud Angelica Udeküll ja Ants Uustalu, kasutatud on ka mitmeid tootlustajatele suunatud koolituste raames osalejate poolt valmistatud toitade jm retsepte. Kõiki neid retsepte on kohandatud arvestades mahetooraine kättesaadavust ja hinda.

Mahetoiduainete hinnad on sageli tavatoidu hindadest kõrgemad, seetõttu pole võimalik hakata pakkuma 100% mahetoitu, nii et hind jääks samaks. Kui soovitakse, et mahetooraine toidu hinda eriti ei tõstaks, siis ei saa menüüdes tavaliselt jätta alles kõiki samu toite ja tavatoorainet lihtsalt maheda vastu välja vahetada. Menüü (retseptid) tuleb ümber teha, arvestades, mida ja mis hinnaga on mahedana saada. Samuti tuleb arvestada osade toorainete hooajalisusega.

Menüüde koostamisel valiti sellised mahetoorained/toidud, millega ei kaasne väga suurt maksumuse erinevust võrreldes tavatoiduga. Retseptid on valitud nii, et tooraine maksumus ei ületaks nädala keskmisena ühe päeva kohta 1 eurot. Keskmiseks nelja nädala menüü tooraine maksumuseks ühe päeva kohta kujunes menüüde koostamise hetkel 93 senti (km-ta).

Menüüde koostamisel lähtuti sellest, et kõik toidud saaks valmistada 100% mahetoorainest, s.t et kõik kasutatavad koostisosad oleksid mahedana Eestis kättesaadavad (osad küll vaid hooajaliselt) ja võimalikult suures osas kodumaised. Kohaliku mahetooraine osa toitutes on 80-90%.

Ainus retseptides kasutatud tooraine, mis pole mahe, on kala, sest kasvandustest pärit kala pole Eestis mahedana saada. Retseptides on kasutatud looduslike veekogude kalu, sest tavakasvandustest pärinevate kalade söödas kasutatakse ebasobivaid lisaaineid.

Eeldati, et lastele pakutakse söögikorra juurde ka rukkileiba, selle kogus oleneb pakutavast roast ja maksumus kalkulatsioonides ei kajastu. Koolidel, kes on liitunud koolikava koolipiima ja puu- ja köögivilja toetuse programmiga on võimalus menüüd rikastada ka värskete köögi- ja puuviljadega ning pakkuda täiendavalt piimatooteid. Puu- ja köögivilja programmi toetusmäär ühe õppepäeva kohta on kahjuks väga väike ega võimalda ainult toetuse abil programmi raames soovitud kogust mahedana pakkuda.

Mahelihast on kahjuks hetkel kodumaisena saada vaid lihaveise- ja talleliha. Seetõttu on liha sisaldavates toitutes kasutatud valdavalt veiseliha, kahel korral ka talleliha. Kohaliku maheda linnu- ja sealiha puudumine turul kahandab oluliselt menüüsse sobivate roogade valikut. Mahelinnuliha ja -sealiha turule jõudmisel saab ka ainult mahetoorainel põhineva menüü muuta mitmekesisemaks.

Kuigi retseptides on arvestatud sellega, et kasutatakse vaid mahetoorainet, soovime alustada samm-sammult, nt mõnede toorainete või mõne tootegrupi väljavahetamisega mahetoodete vastu. Sellisel juhul on oskuslikult planeerides võimalik kasutada vähemalt 20% ulatuses mahetoorainet nii, et toidu eelarve jääks ligilähedaselt samaks.

Mahetooraine hinnad muutuvad ja iga konkreetse kooli menüü jaoks kalkulatsiooni koostades tuleb hinnad võimalikelt tarnijatelt järele küsida. Ka pakutakse sama toorainet erinevate tootjate, töötlevate v importtoodete müüjatel poolt (sarnaselt tavatoorainele) väga erineva hinnaga, seetõttu tuleks enne ostuotsuse tegemist küsida mitmeid pakkumisi. Teabematerjali retseptides kasutatud mahetooraine hinnad on toodud lisa 1.

Probleemideks võivad osutuda mahetooraine kättesaadavus ja keerulisem logistika. Lasteasutuste toitlustajad on harjunud tellima kogu tooraine ühest-kahest hulgilaost ja

mõned tooted lisaks otse töötajatelt. Mahetooraine ostmine nõuab üldjuhul natuke suuremat ajakulu. Muudest piirkondadest parem olukord on Tallinnas ja Tartus.

Mahetooraine kasutamisele viitamine

Mahetoidu pakkumist saab alustada erineval moel, nt vähehaaval, võttes menüüsse algul vaid paar mahekoostisosa, valmistada osad toidud vaid mahekoostisosadest või kasutada hoopis toitlustuse ökomärki. Viimane võimalus loodi Maaeluministeeriumi poolt 2017. a Skandinaaviamaade eeskujul lihtsustamaks mahetoidu kasutamisele viitamist. Märki kasutamise nõuded on sarnased Taanile, Rootsile ja Norrale ning sellega kaasnev bürokraatia ei tohiks toitlustajatel üle jõu käia.

Soovides viidata mahetoidu kasutamisele, tuleb seega põhjalikult läbi mõelda, kas maheteave soovitakse tarbijale esitada:

- A. mahepõllumajanduslike toodete protsentuaalsele osakaalule viitava toitlustuse ökomärgiga,
- B. muul viisil mahepõllumajanduslike koostisosade kasutamisele viidates (nt kõik road menüüs on mahedad, mingi tooraine on kogu menüüs mahe).

Samaaegselt võib kasutada ka mõlemaid võimalusi.

Selleks, et mahetooraine kasutamisele tohiks viidata, tuleb täita mahepõllumajanduse seadusest tulenevaid nõudeid. Igal juhul tuleb teavitada Veterinaar- ja Toiduametit (VTA) kas läbi Maaeluministeeriumi kliendiportaali või digitaalselt allkirjastada (ja e-mailiga saata) VTA kodulehel olev teavitamise vorm. Ilma VTA-d teavitamata menüüdes, kodulehel, infostendil vm mahetooraine kasutamisele viidata ei tohi.

Lihtne viis mahetooraine kasutamisele viitamiseks on toitlustuse ökomärgi kasutamine. Selle kasutamisel on arvestusperiood üks kuu ja arvestust peetakse eelmise kuu kohta. Märki kasutamiseks peab olema igal kasutamisele eelneval kuul ettevõttesse sisse ostetud/toodud mahetoodete osakaal põllumajandustoodetest üle 20%. Sisseostu kohta võib arvestust pidada nii koguseliselt kui ka maksumuse põhjal. Millisel viisil arvestust peetakse, on enda otsustada. Toitlustuse ökomärgil on olenevalt mahetooraine osakaalust kolm astet (20–50%, 50–80% või 80–100%).

Eesti riiklik toitlustuse ökomärk:



Vt mahetoorainele viitamise kohta täpsemalt 2018. aastal valminud materjalist [Juhend toitlustusettevõttes mahepõllumajandusele viitavalt märgistatud toidu valmistamiseks ja reklaamimiseks](#)

NÄIDISMENÜÜD

NÄDAL 1

Päev	Toit	Hinnanguline tooraine maksumus
Esmaspäev	Lihaveise hautis röstitud tatraga	0,82
	Punase kapsa ja musta sõstra salat	0,29
Teisipäev	Pastinaagi kreemsupp	0,44
	Kohupiimavaht õuna-rabarberi kisselliga	0,53
Kolmapäev	Hakklihakaste keedetud kartulitega	0,58
	Värske punapeedi salat musta rõikaga	0,23
Neljapäev	Räime-kartulivorm	0,43
	Porgandisalat astelpajumahlaga	0,19
Reede	Lamba aba kuskussiga	1,20
	Kaalika-õuna salat	0,28
	Nädala tooraine hinnanguline maksumus	5,00

Kõigist retseptidest saab ca 10 põhikooli portsjonit

Esmaspäev

Lihaveise hautis röstitud tatraga

850 g veiseliha
250 g sibulat (kooritud)
50 g küüslauku
100 g jahu
100 g tomatipastat
2,5 l puljongit
õli praadimiseks
600 g tatart
1,4 l vett
50 g võid
soola, musta pipart

Valmistamine:

Püherda veiseliha kuubikuid soola ja pipraga maitsestatud jahus.

Tükelda küüslauk ja sibul.

Pruunista liha kuumal pannil koos küüslaugu, sibula ja tomatipastaga.

Tõsta potti, vala peale puljong ja natuke vett ning hauta, kuni liha on pehme.

Rõsti tatar kergelt potis võiga, lisa vesi ja hauta pehmeks.

Punase kapsa ja musta sõstra salat

600 g punast kapsast
120 g punast sibulat (kooritud)
150 g hapukat õuna (puhastatud)
90 ml mustasõstramahla
45 ml õunaäädikat
50 g mett
3 tl soola
purustatud musta pipart
1 dl külmpressitud õli

Valmistamine:

Lõika kapsas, sibul ja õunad peenikesteks ribadeks.

Sega omavahel mesi, mustasõstramahl, õunaäädikas, pipar, sool ja õli ning vala köögiviljadele.

Sega läbi ja jäta vähemalt 10 minutiks maitsestuma.

Teisipäev

Pastinaagi kreemsupp võis praetud odrakruupidega

160 g mugulsibulat (kooritud)
60 g võid
500 g pastinaaki (kooritud)
900 g kartulit (kooritud)
vett
200 ml rõõska koort (35%)
soola, musta pipart
20 ml õunaädikat

60 g odrakruupe
30 g võid
maitserohelist

Valmistamine:

Koori köögiviljad, haki sibul ribadeks ning kartul ja pastinaak viiludeks.

Passeeri poti põhjas sibul, lisa pastinaak ja seejärel kartul.

Vala köögiviljadele nii palju vett, et need oleksid kaetud ja keeda tasasel tulel, kuni köögiviljad on pehmed.

Püreesta supp, lisa rõõsk koor, maitsesta soola, pipra ja õunaädikaga ning lase uuesti keema.

Keeda odrakruubid.

Serveeri suppi võis praetud odrakruupide ja hakitud maitserohelisega.

Kohupiimavaht õuna-rabarberi kisselliga

400 g õunu (kooritud ja puhastatud)
200 ml õunamahla
600 ml vett
200 ml rabarberimahla
80 g suhkrut
2 spl maisitärklis

900 g vanilli kohupiimakreemi

Valmistamine:

Puhasta õunad ja lõika kuubikuteks.

Maitsesta mahlad suhkruga, kuumuta ja pane õunad sisse.

Kui õunad on pehmed, sega sisse kartulitärklis ja jahuta.

Serveeri kohupiimakreem koos õuna-rabarberi kisselliga.

Kolmapäev

Hakklihakaste keedetud kartulitega

800 g veisehakkliha
120 g sibulat (kooritud)
25 g küüslauku (puhastatud)
25 g jahu
0,7 l piima
0,3 l vett
soola, musta pipart
1,25 kg kartulit (kooritud)

Valmistamine:

Pruunista pannil veisehakkliha, lisa jahu ja pruunista veel.
Lisa hakitud sibul ja kuumuta, kuni sibul on muutunud klaasjaks.
Lisa piim ja keev vesi, purustatud küüslauguküüned ning maitsesta soola ja pipraga.
Ära veisehakkliha üle küpseta.
Serveeri keedetud kartulite ja salatiga.

Värske punapeedi salat musta rõikaga

400 g punapeeti (kooritud)
400 g musta rõigast (kooritud)
170 g õuna (kooritud)
25 g ingverijuurt (kooritud)
soola, musta pipart

Valmistamine:

Pese ja koori köögiviljad ja õun.
Riivi kõik komponendid hästi peenikeseks ja sega omavahel kokku ning maitsesta soola ja pipraga.
Kui tundub, et ingverit on liiga palju, siis suurenda õuna kogust salatis.

Neljapäev

Räime-kartulivorm

0,9 kg räimefileed
1,3 kg kartulit (kooritud)
40 g võid
350 ml piima
2 muna
värsket tilli
soola

Valmistamine:

Räimefileed pane vaheldumisi kartuliviilude ja hakitud tilliga võiga määratud ahjuvormi.

Muna klopi lahti, lisa piim, sega ja maitsesta soolaga. Muna-piimasegu vala vormi.

Peale võid panna väikesi võitükikesi.

Küpsetada ahjus 180°C juures umbes 1 tund.

Serveeri koos salatiga.

Porgandisalat astelpajumahlaga

1 kg porgandit (kooritud)
20 g suhkrut
70 ml astelpajumahla
30 g rapsi/rüpsiõli
soola
40 g värsket peterselli (või 7 g kuivatatud peterselli või tüümianit)

Valmistamine:

Riivi porgand.

Valmista õlist, astelpajumahlast, soolast ja suhkrust salatikaste ning lisa porgandile.

Kõige lõpuks lisa petersell.

Reede

Lamba aba kuskussiga

1 kg lamba abaliha tükke
3 sibulat (kooritud)
50 g küüslauku
60 ml oliiviõli
rosmariini, tüümianit, soola, musta pipart
jahu paneerimiseks

300 g kuskussi
500 ml keeva vett
20 ml oliiviõli
20 g võid
50 g rosinaid
0,5-1 tšilli
värsket peterselli

Valmistamine:

Lõika sibul sektoriteks ja tükelda küüslauk, lisa veidi oliiviõli. Lisa sool, pipar ja ürdid. Lisa liha ja marineeri 0,5 tundi.

Pane taldrikule veidi jahu ja paneeri lihatükke nii, et kõik küljed oleksid kaetud.

Lisa pannile oliiviõli ja kui pann on kuum, siis pruunista lihatükke pannil igast küljest.

Tõsta pruunistatud lihatükid ahjuvormi. Lisa sektoriteks lõigatud sibul, küüslauk ja maitseained ning veidi kuuma vett. Küpseta ahjus 160°C juures ca 1 tund, kuni liha on pehme.

Kuskussi valmistamine: Haki tšilli ja petersell. Kuumuta vesi keemiseni, maitsesta vesi soolaga ja lisa natuke oliiviõli. Pane kuskuss kaussi, vala peale vesi ja sega, kata kaanega ja lase kaane all tõmmata 5-10 minutit, siis proovi, kas on pehme. Kuskuss peab vedeliku täielikult endasse tõmbama. Lisa natuke võid ja sega, et kuskuss jääks sõmer ja ei kleepuks kokku. Lisa rosinaid, hakitud maitsetaimed ja serveeri koos lambalihaga.

Kaalika-õuna salat

600 g kaalikat (kooritud)
300 g õunu (kooritud)
100 g pohli või jõhvikaid
3 sl valge veini äädikat
8 sl rüpsiõli
15 g kanepiseemneid
soola, suhkrut
40 g peterselli

Valmistamine:

Koori kaalikas ja õun ning haki või riivi peenikesteks ribadeks. Lisa marjad ja kanepiseemned. Sega kokku maitseained, veiniäädikas ja õli ning vala salatile. Sega salat veelkord läbi ja jäta vähemalt 30 minutiks maitsestuma.

NÄDAL 2

Päev	Toit	Hinnanguline tooraine maksumus
Esmaspäev	Kruubipada hakkliha ja köögiviljadega	0,40
	Keedupeedi ja sinepiseemnesalat	0,15
Teisipäev	Porgandi-läätsesupp	0,30
	Rabarberi-keefiri panna cotta	0,46
Kolmapäev	Maksa-peedikotletid kartulipudrugaga	0,61
	Hapukapsasalat kuivatatud puuviljadega	0,31
Neljapäev	Praetud lestafilee riisi ja hapukoorekastmega	0,88
	Värske kapsa-pirni salat	0,23
Reede	Spagetid veiseliha-tomatikastmega	0,72
	Õuna-ebaküdoonia manna vaht	0,23
	Nädala tooraine hinnanguline maksumus	4,28

Kõigist retseptidest saab ca 10 põhikooli portsjonit

Esmaspäev

Kruubipada hakkliha ja köögiviljadega

500 g odrakruupe
1,5 l vett
350 g porgandit (kooritud)
350 g veisehakkliha
125 g porrulauku
200 g mugulsibulat (kooritud)
80 g maitsetaimi (tüümian, lehtpetersell)
150 g hapukoort
soola

Valmistamine:

Pese kruubid ja keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks. Toidu kiiremaks valmimiseks võid kruubid ka varem veega likku panna. Prae hakkliha koos sibula, porrulaugu ja porgandiga. Lisa kruubid ja hauta veel natuke. Maitsesta soola, tüümiani ja peterselliga. Serveeri hapukoore ja salatiga.

Keedupeedi ja sinepiseemnesalat

0,8 kg keedetud peeti
15 g Dijoni sinepit
20 ml õunaädikat
40 ml oliiviõli (v kohalikku rapsi/rüpsiõli)
soola
15 g sinepiseemneid

Valmistamine:

Riivi keedetud peet. Valmista õlist, õunaädikast, sinepist salatikaste, maitsesta soolaga ja vala salatile, lisa sinepiseemned.

Teisipäev

Porgandi-läätsesupp

1 kg porgandit (kooritud)
15 g küüslauk (puhastatud)
5 g ingverit (kooritud)
5 g tšillit
200 g mugulsibulat (kooritud)
60 ml õli
1,6 l köögiviljapuljongit
200 g punaseid läätsi
soola (vajadusel)

Valmistamine:

Koori porgand ja haki viiludeks.

Haki tšilli, sibul ja küüslauk ning passeeri poti põhjas õlis, lisa porgandid ja passeeri veel paar minutit.

Lisa köögiviljadele puljong ja keeda, kuni porgand on peaaegu pehme.

Lisa potti läätsed ja keeda, kuni läätsed on pehmed ning seejärel püreesta.

Kui supp tundub liiga paks, lahjenda seda puljongi või kookospiimaga.

Rabarberi-keefiri panna cotta

1 l keefiri
200 ml rööska koort (35%)
60 g suhkrut
10 g vanillisuhkrut
20 g želatiini
40 ml vett

500 g rabarberit
100 g suhkrut
100 ml vett

Valmistamine:

Koori rabarber, haki paari cm tükkideks, tõsta paksupõhjalisse potti, sega suhkruga ja jäta pooleks tunniks seisma.

Tõsta rabarber vaiksele tulele hauduma, lisa 100 ml vett ja kuumuta, kuni rabarber on poolpehme.

Tõsta pott tulelt ja jäta jahtuma.

Paisuta želatiin külmas vees ja sulata seejärel kuumavee vannil.

Vahusta röösk koor suhkruga ja vanillisuhkruga paksu hapukooretaoliseks vahuks.

Sega pool vahukoore kogusest pisut jahtunud želatiiniga ja seejärel sega see keefiriga.

Lisa ülejäänud vahustatud vahukoore.

Tõsta segu serveerimiskausikesse ja jäta paariks tunniks tahenema.

Serveerimisel tõsta panna cottale rabarberikeedus.

Kolmapäev

Maksa-peedikotletid kartulipudrugaga

700 g toorest maksa
400 g peeti (keedetud, peenestatud)
100 g sibulat (kooritud)
100 g leiba
natuke vett leiva leotamiseks
2 muna
30 g jahu
soola, musta pipart

Kartulipuder:

1,3 kg keedetud kartulit
300 ml piima
30 g võid

Kaste:

40 g võid
30 g jahu
100 ml rõõska koort (35%)
200 ml vett
soola, maitserohelist

Valmistamine:

Kotletid: Keedetud peedid purusta köögikombainis või aja läbi hakklihamasina. Toores maks ja sibul peenesta köögikombainis või aja läbi hakklihamasina. Sega peet ja maks, lisa vees leotatud leivaviilud, muna, sool ja pipar. Tõsta parajad pätsikesed kuumale õlisele pannile, prae mõlemalt poolt pruuniks.

Kaste: Kuumuta või pannil, lisa jahu, kuumuta helekollaseks. Lisa keev vesi ja rõõsk koor, sega, et ei tekiks klimpe. Keeda mõni minut ning maitsesta soola ja maitserohelisega.

Hapukapsalat kuivatatud puuviljadega

800 g hapukapsast
100 g porrulauku
40 g kuivatatud jõhvikaid v aprikoose v rosinaid
60 ml õli
20 g suhkrut
40 g peterselli
meresoola

Valmistamine:

Pese hoolikalt porrulauk ja haki peenteks ribadeks. Haki aprikoosid ribadeks v jõhvikad/rosinad väikesteks tükkideks. Sega kapsas, porrulauk, tükeldatud kuivatatud puuviljad. Maitsesta soola ja suhkruga, lisa õli ja värske hakitud petersell.

Neljapäev

Praetud lestafilee riisi ja hapukoorekastmega

800 g lestafileed
2 muna
100 g täistera nisujahu
200 ml piima
soola, pipart
40 ml õli praadimiseks

Riis:

450 g pikateralist täisterariisi
1 l vett

Kaste:

350 ml hapukoort
3 keedetud muna
150 g hapukurki
15 g sinepit
soola

Valmistamine:

Riis: Pese riis külmas vees ja pane külma, soolaga maitsestatud vette. Lase ilma kaaneta keema tõusta, keera kuumus madalaks ja hauta, kuni vesi on kadunud. Tõsta riis tulelt ja lase veel 10-15 minutit haududa. Arvesta sellega, et täisterariisi valmistamiseks kulub olenevalt riisist ca 40-60 min.

Kala: Lõika suuremad fileed väiksemateks tükkideks, arvestades 1-2 tükki sööja kohta.

Sega muna, jahu ja piim vedelapoolseks tainaks, maitsesta soola ja pipraga. Kuumuta pannil õli, kasta kalafiletükid ükshaaval muna-piima-jahu segusse ja prae pannil mõõdukal tulel mõlemalt poolt kuldpruuniks (umbes 3-4 minutit ühelt poolt, olenevalt kalafilee paksusest).

Kaste: Kastme valmistamiseks tükelda keedetud munad ja hapukurk väikesteks tükkideks. Sega hapukoort sinepi ja soolaga ning lisa munale ja hapukurgile. Soovi korral võid lisada ka murulauku.

Värske kapsa-pirni salat

750 g kapsast (puhastatud)
200 g pirni (kooritud)
50 g punast sibulat (puhastatud)
15-20 ml punase v valge veini äädikat
5 g Dijoni sinepit
10 g mett
25 ml külmpressitud rapsiõli
30 g lehtpeterselli, 30 g rohelist sibulat
soola

Reede

Spagetid veiseliha-tomatikastmega

700 g spagette
350 g veiseliha
500 g purustatud tomateid
300 g suvikõrvitsat
40 g küüslauku
80 g (oliivi)õli
basiilikut
soola, musta pipart
100 g juustu

Valmistamine:

Lõika veiseliha tükkideks ning prae pannil, lisa hakitud küüslauk ja seejärel kuubikuteks lõigatud suvikõrvits. Kuumuta suvikõrvitsat pannil mõned minutid, samal ajal pidevalt segades.

Lisa purustatud tomatid. Kui on näha, et liigne vesi on pannilt ära auranud ning kaste on kreemjaks muutunud, maitsesta seda soola ja pipraga ning lisa peeneks hakitud basiilik. Keeda spagetid soolaga maitsestatud vees, vala keeduvesi ära ja lisa natuke õli, et vältida pasta kokkukleepumist.

Serveeri spagette veiseliha-tomatikastmega, soovi korral raputa peale riivitud juustu.

Õuna-ebaküdoonia mannaeht

0,65 l vett
0,65 l õuna-ebaküdooniamahla
250 g täisteramannat
100 g suhkrut
1 l piima serveerimiseks

Valmistamine:

Sega vesi ja mahl, maitsesta suhkruga, kuumuta keemiseni.

Sõrista sisse manna ja kuumuta, kuni manna paisub.

Jahuta segu 30-40°C-ni, vahusta.

Serveeri piimaga

NÄDAL 3

Päev	Toit	Hinnanguline tooraine maksumus
Esmaspäev	Hakklihasupp täisteranuudlitega	0,50
	Piimakissell marjadega	0,27
Teisipäev	Kartuli-kapsa-porru vorm	0,68
	Peedi-õunasalat	0,20
Kolmapäev	Lihaveise hautis tomati ja paprikaga, lisandiks ahjukartul	0,86
	Punase ja valge kapsa salat	0,15
Neljapäev	Maapirnisupp	0,39
	Kohupiima purukook astelpajumarjadega	0,59
Reede	Kala-riisivorm	0,72
	Tomati-sibulasalat	0,30
	Nädala tooraine hinnanguline maksumus	4,66

Kõigist retseptidest saab ca 10 põhikooli portsjonit

Esmaspäev

Hakklihasupp täisteranuudlitega

2 l veisepuljongit (soovitatav valmistada ise veisekontidest)

250 g täisteranuudleid

20 ml õli

350 g veisehakkliha

300 g suvikõrvitsat (v aedubasid)

300 g porgandit (kooritud)

0,5-1 tšilli

100 g sibulat (kooritud)

30 g küüslauku (puhastatud)

40 g lehtpeterselli

40 g rohelist sibulat

soola, musta pipart

Valmistamine:

Pruunista kuumas õlis porgand ja tükeldatud sibul, tšilli ja küüslauk.

Pruunista ka hakkliha ja keeda kõik koostisosad (v.a nuudlid) puljongis pehmeks.

Kõige lõpuks lisa nuudlid ja keeda supp valmis. Serveeri peterselli ja rohelist sibulaga.

Piimakissell marjadega

1,5 l piima

50 g maisitärklis

80 g suhkrut

5 g vanillisuhkrut

180 g musti sõstraid, mustikaid, vaarikaid v nende segu

Valmistamine:

Sega potis 9 dl piima ja suhkur ning kuumuta aeglaselt keemiseni.

Lisa ülejäänud piimaga segatud maisitärklis ja kuumuta kergelt segades uuesti keemiseni.

Keeda 2-3 minutit, kuni kissell pakseneb.

Lisa vanillisuhkur.

Serveeri mustade sõstarde, mustikate, vaarikate v nende seguga.

Teisipäev

Kartuli-kapsa-porru vorm

1,2 kg kartulit (kooritud)
200 g porrulauku
600 g kapsast (puhastatud)
4 muna
200 ml rõõska koort (35%)
2 dl riivitud juustu
60 g rohelist sibulat peale raputamiseks
kuivatatud punet
soola, musta pipart
10 g õli vormi määrimiseks
600 ml jogurtit kastmeks
maitsetaimi kastmesse

Valmistamine:

Keeda kartulid poolpehmeks, nõruta ja riivi jämeda riiviga.
Porru ja kapsas haki ribadeks, passeeri õlis ning maitsesta soola ja pipraga.
Ahjuvorm määri õliga, laota põhjale pool riivitud kartuli kogusest.
Laota kartulikihi peale kapsa-porrukiht.
Klopi munad koorega lahti, lisa maitseroheline ja vala pool kogusest täidisele.
Seejärel kata täidis ülejäänud riivitud kartuliga, vala üle ülejäänud koore-
munaseguga
ja küpseta 200°C juures ca 30 minutit.
10 minutit enne lõplikku valmimist raputa vormile riivitud juust.
Serveeri näiteks jogurti või hapukoore-ürdikastmega.

Peedi-õunasalat

750 g toorest riivitud peeti
180 g peeneks riivitud õuna

0,6 dl külmpressitud oliiviõli
0,6 dl õunamahla
soola, musta pipart
50 g värsket peterselli

Valmistamine:

Riivi peet ja õun.
Valmista kaste ja vala salatile.
Kõige lõpuks lisa tükeldatud petersell.
Jäta vähemalt 15 minutiks maitsestuma.

Kolmapäev

Lihaveise hautis tomati ja paprikaga

500 g pehmemat veiseliha, nt aba- v pähkeltükk
35 g jahu
250 g sibulat (kooritud)
50 ml õli
700 g porgandit (kooritud)
200 g paprikat (puhastatud)
10-15 g mahedamaitselist paprikapulbrit
400 g purustatud tomateid
soola, pipart

1,2 kg kartuleid (kooritud)
50 ml õli
soola

Valmistamine:

Kuumuta paksupõhjalises potis õli. Lisa kooritud ja hakitud sibul, tükeldatud porgand ja paprika ning hauta tasasel tulel umbes 10 minutit, kuni sibul on klaasjas. Lisa paprikapulber.

Lõika veiseliha tükkideks ja püherda jahus ning maitsesta soola ja pipraga.

Kuumuta keskmisel kuumusel paar minutit aeg-ajalt segades, kuni liha on ümberringi värvi muutnud.

Sega lihale juurde tomatid ja köögiviljad. Hauta tasasel tulel umbes 1,5 tundi, kuni liha on pehme.

Valmis hautisele lisa maitse järgi veel soola-pipart ja soovi korral muid maitseaineid. Serveeri koos ahjukartulitega.

Punase ja valge kapsa salat

200 g punast kapsast (puhastatud)
600 g valget kapsast (puhastatud)

45 ml külmpressitud rapsiõli
45 ml õunaädikat
10 g Dijoni sinepit
10 g köömneid
suhkrut
soola

Valmistamine:

Lõika kapsas ribadeks.

Valmista kaste ja vala salatile.

Sega läbi ja jäta vähemalt 30 minutiks maitsestuma.

Neljapäev

Maapirnisupp

800 g maapirni (kooritud)
1,2 l köögiviljapuljongit
20 g päevalilleõli praadimiseks (v muud õli)
200 g mugulsibulat (kooritud) või porrulauku
1 l piima
10 g nisujahu
tüümianit, musta pipart, natuke soola
värsket peterselli

Valmistamine:

Haki maapirn paksemateks viiludeks ja tõsta puljongisse keema.
Haki mugulsibul, passeeri väheses õlis ja lisa supile.
Keeda 15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed, püreesta blenderis või saumikseriga ja pane tagasi potti.
Sega piim ja nisujahu ning lisa supile pidevalt segades. Maitsesta.
Serveeri hakitud peterselliga.

Kohupiima purukook astelpajumarjadega

Põhi:

200 g speltanisujahu (püül)
8 g küpsetuspulbrit
80 g suhkrut
5 g vanillisuhkrut
125 g võid
1 muna

Kohupiimatäidis:

650 g kohupiima
60 g suhkrut
5 g vanillisuhkrut
2 muna
20 g nisujahu
100 g astelpajumarju

Valmistamine:

Sega kuivained omavahel.
Haki jahu hulka külm või, kuni moodustub sõmer tainas, viimasena lisa muna.
Täidise jaoks klopi munad suhkru ja vanilliga lahti, lisa jahu ja kohupiim.
Pudista pisut üle poole taignast küpsetusvormi põhja (GN plaat).
Tõsta taignale kohupiimatäidis ja sellele omakorda pudista kate.
Küpseta 165°C juures 30 minutit. Serveerimisel lisa astelpajumarjad.

Reede

Kala-riisivorm

700 g kalafileed
100 g sibulat (kooritud)
50 g õli praadimiseks
300 g riisi
150 ml piima
3 muna
120 g juustu
soola
100 g hapukoort serveerimiseks

Valmistamine:

Kalafilee lõika tükkideks, maitsesta. Riis keeda soolaga maitsestatud vees pehmeks. Sibulad haki, prae õlis. Ettevalmistatud ahjuvormi pane pool sõmera riisi kogusest, praetud sibulad ja kalafileetükid. Kalla peale ülejäänud riis ja maitsestatud muna-piimasegu. Puista üle riivitud juustuga. Küpseta ahjus 175°C juures ca 20 minutit. Serveeri hapukoore ja toorsalatiga.

Tomati-sibulasalat

600 g tomatit
150 g valget v punast sibulat (kooritud)
25 ml õli
10 ml veiniädikat
30 g värsket tilli
soola, musta pipart

Valmistamine:

Lõika tomatid sektoriteks, ribasta sibulad. Sega tomat ja sibul õlikastme ja hakitud tilliga.

NÄDAL 4

Päev	Toit	Hinnanguline tooraine maksumus
Esmaspäev	Pasta veiseliha ja köögiviljadega	0,75
	Porrulaugu-porgandisalat	0,21
Teisipäev	Kartuli-porrulaugusupp	0,41
	Mustika- kohupiimakreem šokolaadiga	0,62
Kolmapäev	Räimefileed praetud kartulitega	0,49
	Kergelt marineeritud peedisalat	0,20
Neljapäev	Böfstrooganov riisiga	0,85
	Kõrvitsasalat	0,19
Reede	Lambahakklihaga tomatisupp	0,61
	Musta sõstra rukkivaht	0,32
	Nädala tooraine hinnanguline maksumus	4,65

Kõigist retseptidest saab ca 10 põhikooli portsjonit

Esmaspäev

Pasta veiseliha ja köögiviljadega

650 g täistera penne pastat
340 g pehmemat veiseliha
125 g sibulat
30 g küüslauku
150 g paprikat
170 g porgandit
150 ml vahukoort
400 ml vett
värsket basiilikut, värsket peterselli
50 ml õli
musta pipart, meresoola

Valmistamine:

Haki veiseliha tükkideks ning prae pannil, lisa hakitud sibul ja küüslauk.

Prae viilutatud porgand ja tükeldatud paprika ning lisa liha juurde. Maitsesta soola ja pipraga.

Lisa pannile koor, keev vesi, hakitud petersell ja basiilik. Kuumuta kastet, kuni see muutub kreemjaks.

Keeda panned soolaga maitsestatud vees. Sega panned kastmega, serveeri kohe.

Porrulaugu-porgandisalat

150 g porrulauku
400 g porgandit (kooritud)
150 g jääsalatit
180 g jogurtit
20 g sinepit
25 ml sidrunimahla
meresoola, musta pipart

Valmistamine:

Koori ja riivi porgand, tükelda porrulauk.

Tee sinepist ja jogurtist kaste. Happe saamiseks kastmesse võid kasutada vajadusel sidrunimahla.

Tükelda ka jääsalat ja serveeri kõik koos.

Porrulaugu asemel võid kasutada ka juursellerit.

Teisipäev

Kartuli-porrulaugusupp

300 g mugulsibulat (kooritud)
250 g porrulauku
500 g kartulit (kooritud)
60 g võid
1 l köögiviljapuljongit
0,5 l piima
40 ml rõõska koort (35%)
värsket tüümianit
soola, pipart
murulauku v muud maitserohelist
100 g leiba
25 g võid leiva praadimiseks

Valmistamine:

Sulata või poti põhjas ning hauta sibul ja porrulauk pehmeks (ca 15 min). Pruunistada ei tohi, rikub supi värvi ära. Pane sisse tüümianilehed, tükeldatud kartulid ja köögiviljapuljong ning keeda, kuni kartul on pehme. Püreesta ja vala juurde piim. Soovi korral aja läbi sõela. Kaunista koore, tükeldatud murulaugu (v rohelse sibulaga) ja võis (v oliiviõlis) praetud leivakuubikutega.

Mustika-kohupiimakreem šokolaadiga

1,5 kg mustika-kohupiimakreemi
60 g riivitud piimašokolaadi

Valmistamine:

Pane mustika-kohupiimakreem kaussidesse.
Riivi portsjonitele šokolaadi.

Kolmapäev

Räimefileed praetud kartulitega

900 g räimefileesid
3 muna
100 g rukkijahu
soola
35 ml õli kalade praadimiseks
1,2 kg keedetud kartuleid
tilli kartulitele peale raputamiseks
50 ml õli kartulite praadimiseks

Valmistamine:

Klopi väikeses kausis muna lahti, teises kausis sega jahu ja maitseained.
Kasta räimed esmalt munasse, siis maitsestatud jahusse ning prae seejärel õlis või võis krõbedaks.
Keeda kartulid, prae kergelt õlis ja serveeri koos räimedega.

Kergelt marineeritud peedisalat

760 g toorest peeti (kooritud)
180 g punast sibulat (kooritud)
värsket tüümianit
40 ml sidrunimahla
20 g suhkrut (või mett)
1 tl soola
½ tl purustatud musta pipart
120 ml õli

Valmistamine:

Koori peet ja sibul ning lõika peenikesteks ribadeks.
Sidrunimahlast, suhkrust ja soolast sega kastmepõhi ja lisa seejärel pidevat kloppides peene joana õli.
Lisa tüümian ja vala kaste peedi- ja sibularibadele.
Lase vähemalt 30 minutit maitsestuda.

Neljapäev

Böfstrooganov riisiga

350 g sibulat (kooritud)
200 g porgandit (kooritud)
50 g õli praadimiseks
650 g veiseliha
20 g paprikapulbrit
2 veiselihapuljongikuubikut
30 g jahu
600 ml vett
200 g hapukoort
80 g tomatipastat
meresoola
musta pipart
700 g täistera riisi
1,4 l vett

Valmistamine:

Lõika sibulad pikuti neljaks, seejärel ristipidi viiludeks.

Küpseta õlis läbipaistvaks ja tõsta pannilt ära.

Lõika porgandid viiludeks, küpseta kergelt õlis ja tõsta pannilt ära.

Lõika liha umbes 5 mm paksusteks ribadeks, prae pannil keskmisel kuumusel eraldi portsjonitega pruuniks.

Tõsta kogu liha pannile tagasi, lisa sibul ja porgand ning sega.

Raputa peale paprikapulber ja jahu, sega hästi läbi ning kuumuta segades paar minutit.

Kalla pannile kogu vesi ja lase pidevalt segades keema tõusta.

Lisa hapukoor, tomatipasta, maitseained ja pudendatud puljongikuubikud.

Hauta liha kuni 45 minutit ehk kuni liha on pehme.

Serveeri keedetud riisiga.

Kõrvitsasalat

750 g kõrvitsa viljaliha (ca 1,1 kg koorimata)
200 g hapusid õunu (puhastatud)
40 ml ebaküdooniasiiirupit
40 ml rapsi/rüpsiõli
soola (soovi korral)

Valmistamine:

Riivi kõrvits ja õunad.

Sega õli ebaküdooniasiiirupiga ja lisa salatile.

Reede

Lambahakklihaga tomatisupp

350 g lamba hakkliha
20 g küüslauku (puhastatud)
100 g porrulauku
500 g purustatud tomateid
150 g punaseid läätsesid
2,2 l valmis veisepuljongit
20 g kuivatatud peterselli
100 g värsket peterselli peale raputamiseks
purustatud pipart
meresoola
praadimiseks õli

Valmistamine:

Pruunista paksupõhjalise poti põhjas hakkliha, lisa hakitud küüslauk, hakitud porru.

Lisa läätsed, lisa purustatud tomatid ja kuumuta mõned minutid.

Lisa puljong ja keeda suppi, kuni läätsed on pehmed.

Lisa sool, pipar, kuivatatud petersell.

Serveeri värsket peterselliga.

Musta sõstra rukkivaht

0,4 l mustasõstramahla
0,8 l vett
100 g suhkrut
220 g (täistera)rukkijahu

1 l piima serveerimiseks

Valmistamine:

Kuumuta potis keema mustasõstramahl, vesi ja suhkur.

Lisa peene joana jahu, samal ajal pidevalt segades ja keeda paar minutit, kuni tekib pudrutaoline mass.

Tõsta pott tulelt ja lase jahupudrul jahtuda, seejärel vahusta kohevaks vahuks.

Serveeri piimaga.

Teabematerjal valmis "Teadmussiirde pikaajaline programm mahepõllumajanduse tegevusvaldkonnas" raames, toetab Euroopa Liit.

Autoriõigus kuulub Õkoloogiliste Tehnoloogiate Keskus MTÜ-le, varalised õigused kuuluvad materjali tellijale. Materjal valmis Maaeluministeeriumi ning Põllumajanduse Registrate ja Informatsiooni Ameti (PRIA) tellimusel. Kõik autoriõigused on kaitstud.

Lisa 1

Valik mahetoorainete hindu (km-ta)

Suvi-sügis 2020

Köögivil, kartul, värsked maitsetaimed	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
aeduba	4,15	Eesti	hooajaline
brokkoli	2,86	Eesti	hooajaline
hapukapsas	2,69	Eesti	
hapukurk	2,6	Eesti	
ingver	7,5	import	
juurseller	2,4	import	hooajaline
jääsalat	3	import	hooajaline
kaalikas	0,8	Eesti	
kapsas	0,8	Eesti	
kartul	0,5	Eesti	
kurk	2	Eesti	hooajaline
kõrvits	0,78	Eesti	suured 5-10 kg
küüslauk	10	Eesti	
lehtkapsas	3,5	Eesti	august-nov (dets)
lillkapsas	2,86	Eesti	hooajaline
maapirn	1,5	Eesti	
must rõigas	2,6	Eesti	
naeris	0,9	Eesti	
nuikapsas	1,43	Eesti	hooajaline
paprika	5,6	import	
paprika	4	Eesti	hooajaline
pastinaak	2,6	Eesti	
pirn	3,1	Eesti	hooajaline
porgand	0,8	Eesti	
porrulauk	2,6	Eesti	hooajaline
punane kapsas	1,5	Eesti	
punane peet	0,8	Eesti	
punane sibul	1,79	Eesti	
roheline sibul	7	Eesti	
sibul	1,7	Eesti	
sidrun	2,6	import	hind hooajal
suvikõrvits	1	Eesti	hooajal Eesti, muidu import
tomat	3,5	Eesti	hooajaline
tšilli	14	Eesti	
värsked petersell	6	Eesti	
värsked till	18	Eesti	

Puuviljad, marjad	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
astelpaju	7,11	Eesti	külmutatud
jõhvikas	7,8	Eesti	
maasikas	6	Eesti	külmutatud
must sõstar	3	Eesti	külmutatud
pohl	7,8	Eesti	
rabarber	2,34	Eesti	
õun	1,49	Eesti	

Kuivained	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
kaerahelbed (täistera)	1,1	Eesti	2 kg ja rohkem
kaerakruup	1,3	Eesti	
kikerhersed	2,7	import	
kolmeviljahelbed (täistera)	1,2	Eesti	10 kg
kuskuss	2,52	import	
nisujahu (täistera)	0,8	Eesti	2,5 kg
nisumanna (täistera)	0,8	Eesti	2 kg
nisupüül	0,9	Eesti	2 kg
neljaviljahelbed (täistera)	1,22	Eesti	2,5 kg pakend
odrajahu (püül)	1,05	Eesti	
odrajahu (täistera)	0,9	Eesti	
odrakruup	0,9	Eesti	
odrahelbed	0,9	Eesti	
pasta niitnuudlid	2,4	import	5 kg
pasta penne	2,4	import	5 kg
pasta penne (täistera)	2,1	import	5 kg
pasta sarvekesed	2,4	import	5 kg
pasta spagetid	2,17	import	5 kg
pasta spiraalid	2,17	import	5 kg
pasta spiraalid värvilised	3,04	import	5 kg
piimariis	4,9	import	
pikateraline või ümarateraline täisterariis	2,87	import	lahtisena ostes
punased läätsed	3	import	
rukkihelbed (täistera)	0,85	Eesti	2 kg
rukkijahu (täistera) Tartu Mill	0,68	Eesti	1,5 kg
rukkimanna	0,85	Eesti	5 kg
speltahelbed (täistera)	1,6	Eesti	2kg
speltanisupüül	1,6	Eesti	2,5 kg
tatrahelbed (kiir)	3,45	Eesti	1 kg
tatramanna	2,4	Eesti	5 kg
toortatrajahu	2,04	Eesti	5 kg
tootatrakruup	1,96	import	25 kg

toortatrakruup	2,2	Eesti	3 kg
toortatramanna	2,08	Eesti	
must leib	3,8	Eesti	

Mahlad, moosid, püreed	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
astelpajumahl	8,66	Eesti	0,5 l pudel
ebaküdooniasiirup	13,55	Eesti	0,35 l pudel
jõhvikamahl	8,72	Eesti	0,5 l pudel
laimimahl	6,63	import	0,25 l pudel
maasikamoos	5,88	Eesti	3 l pakend
metsmustika mahl	6	Eesti	3 l pakend
musta sõstra mahl	5	Eesti	5 l pakend
mustikamoos	5,88	Eesti	3 l pakend
pohlamahl	7,22	Eesti	0,5 l pudel
pohlamoos	4,86	Eesti	5 kg pakend
punase sõstra siirup	8,44	Eesti	0,75 l pudel
rabarberimahl	5	Eesti	5 l pakend
sidrunimahl	5,62	import	0,7 l pudel
õunamahl	1,2	Eesti	5 l pakend
õuna-musta sõstra mahl	1,53	Eesti	3 l pakend
õuna-ebaküdooniamahl	1,53	Eesti	3 l pakend

Kuivatatud puuviljad	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
aprikoosid kuivatatud tükeldatud	8,05	import	
datlid kuivatatud kivideta	5,32	import	
sultani rosinad	5,17	import	
ploomid kuivatatud	15,33	import	
viigimarjad kuivatatud hakitud	6,65	import	

Seemned	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
kanepiseemned	5,83	Eesti	1 kg pakend
köömned	16,33	import	600 g pakend
päevalilleseemned	2,73	import	
seesamiseemned	4,83	import	
sinepiseemned	14	import	400 g pakk

Tomatitooted, õlid, äädikad, sinep	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
Kooritud/purustatud tomatid	2,07	import	2,55 kg
külmpressitud rüpsiõli	2,78	Eesti	3 liitrit
oliiviõli külmpress	7,83	import	5 l
punase veini äädikas	2,64	import	5 l
päevalilleõli praadimiseks	5,21	import	5 l
sinep	14,4	import	väikeses purgis ostes Dijoni sinep 125 g
tomatipasta	3,71	import	4,5 kg
tomatipüree	2,21	import	2,55 kg
valge veini äädikas	2,59	import	5 l
õunaädikas	2,93	import	10 l

Piimatooted, munad	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
munad	0,16	Eesti	1 tk hind lahtisena ostes, spets hind lasteasutustele
hapukoor	1,69	Eesti	1 l
jogurt maitsestamata	1,37	Eesti	1 - 5 kg
juust	7,25	Eesti	1 kg
keefir	1,02	Eesti	2 l
kohupiim maitsestamata	3,05	Eesti	1 - 5 kg
kohupiimakreem mustikatega	3,39	Eesti	1 kg
piim	0,82	Eesti	1 l
rõõsk koor (35%)	3,48	Eesti	1 l
toorjuust	7,6	Eesti	1 kg
vanilli kohupiimakreem	3,19	Eesti	1 kg
või	8,25	Eesti	250 g pakk

Liha, kala	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
lestafilee/latikafilee	6	Eesti	
räimefilee	2,5	Eesti	hoajal
lihavaise hakkliha	4,5	Eesti	3-4 kg vaakum
lihavaise maks	2,97	Eesti	
lihavaise pätkel- või abatükk	7,9	Eesti	v muu sarnane tükk
lihavaise strooganov	4,95	Eesti	
talle abatükk	8,5	Eesti	
talle hakkliha	6,5	Eesti	
talle tagatükk	9,5	Eesti	
veisekondid	0,2	Eesti	
veise supikogu	0,71	Eesti	

Suhkrud, mesi, sool, maitseained jm	1 kg/1 l hind	Päritolu	Kommentaariid, nt pakendi suurus (kui hinnas erinevus)
köögiviljapuljongipulber	11,65	import	500 g
küpsetuspulber	10,5	import	1 kg pakend
maisitärklis	2,8	import	lahtisena ostes
meresool	0,68	import	lahtisena ostes
mesi	7,84	Eesti	0,5 kg purk
must pipar jahvatatud	38,24	import	1 kg pakend
paprikapulber	41	import	600 g pakk
petersell kuivatatud	28,61	import	1 kg pakend
roosuhkur (rafineerimata)	2,66	import	lahtisena ostes
šokolaad (piima, tume)	18	import	200 g pakend
täistoorroosuhkur	4,41	import	lahtisena ostes
vaniljesuhkur	93	import	50 g pakina ostes
veisepuljongikuubikud	0,22	import	1 puljongikuubiku hind