8
retsepti

VÄRSKA GÜMNAASIUMI
ÕPILASTE VÄLKIDEED

SALATID

DETSEMBER 2021

Millest raamat sai alguse?

Värska Gümnaasiumi õpilasesinduse liikmed kirjutasid konkursile "Tulevik on täna" projektitaotluse teemal "Juurvilja teekond lauale".

Projekti raames tutvuti juurviljade teekonnaga, kogeti läbi mitme meele viljade olemust, räägiti tervislikest eluviisidest ja harjumustest ning õpiti toidu tegemist.

Projekti tulemusel koostati e-retseptiraamat. Retseptid valmisid kohapeal etteantud vahenditest ja tulid imemaitsvad.

Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond
Eesti tuleviku heaks
Haridus- ja Teadusministeerium
Haridus- ja Noorteamet
Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus

5. klass

Tervislik amps

Koostisosad:

karp tomateid, kollane paprikas, kurk, kapsas, salatisegu, idud, sool, pipar, kõrvitsaõli, basiilik, päevalilleseemned.

6.klass

Kodused maitsed

Koostisosad:
7 väikest kirsstomatit, 3 redist, pool paprikat, pool jääsalatit, 1/3 kurki, 1 sl oliiviõli, näpuotsaga sidrunipipart, caesari kaste.

7.klass

Kodune salat

Koostisosad:
1 kurk, 4 redist, paar tomatit, spinat, till, sool, pipar, hapukoor.

8.klass

Ensalada

Koostisosad:
1 kurk, 1 paprikas, 3 redist,
6 kirsstomatit, 2 peotäit salatisegu,
peotäis idu, 2 tl oliiviõli, sool,
seesamiseemned, ananassimahl.

9. klass

Värviline sügis

Koostisosad:
1 õun, 2 sõrmetäit idu, 5 kirsstomatit, veerand kurki, 2 riivitud porgandit, 2 sl granaatõuna, 5 heledat ja 5 tumedat viinamarja, natuke Itaalia salatikastet, 1 sl avokaadot, cayennei pipart, natuke tilli, serveerimisel karamelli siirup.

10.klass

Jõulutäht

Koostisosad:

1/4 granaatõuna, 1/10 kurki, 1 redis, peotäis spinati lehti, peotäis punast kapsast, mõnusalt pähkleid, 2/3 paprikat, matse järgi õli.

11.klass

Vana klassika

Koostisosad:

1 porgand, 1 paprikas, peotäis idusid, pool väikest kapsast, 2 peotäit salatisegu, natuke hapukoort, näpuotsaga pipart ja soola.

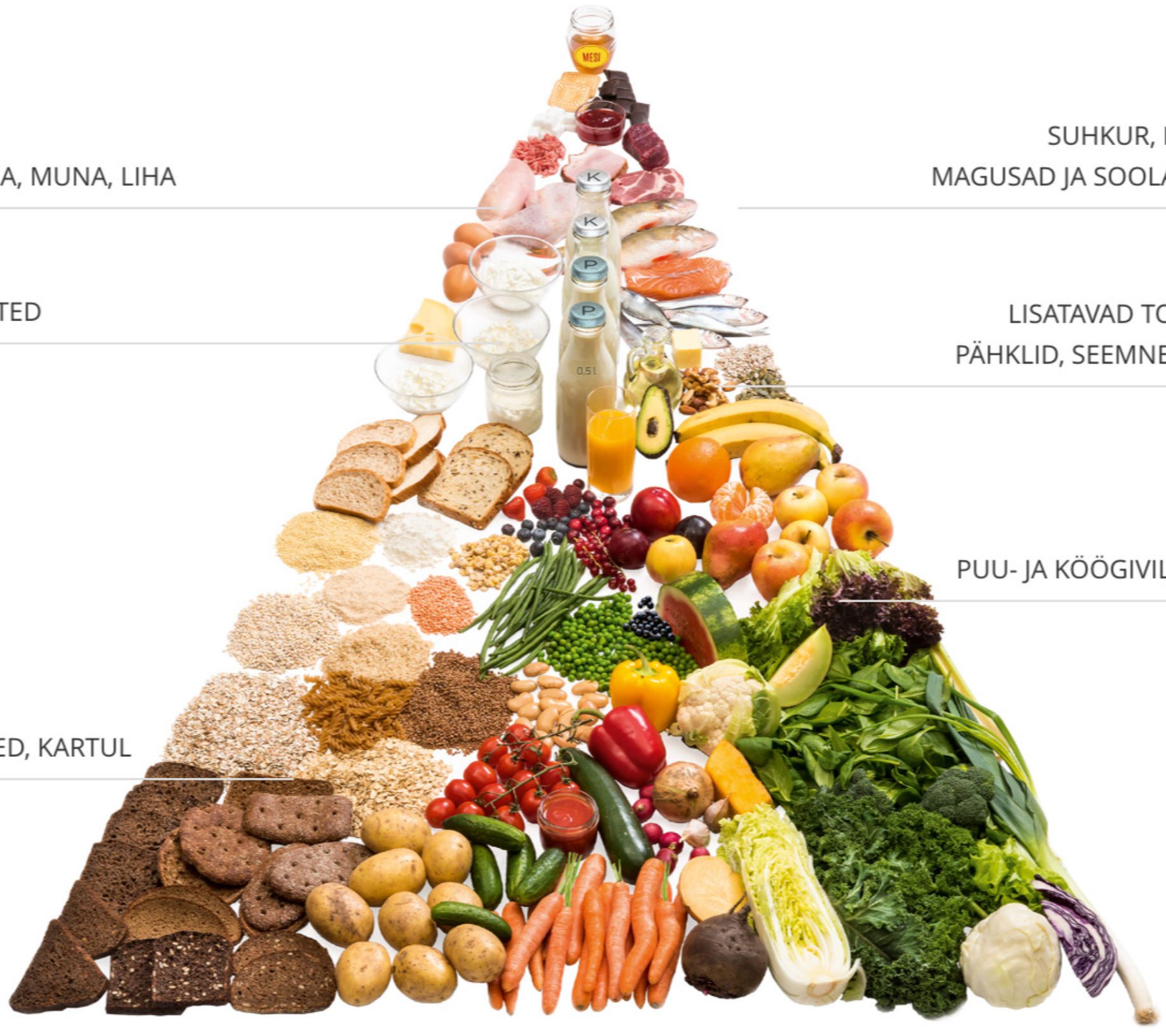
12.klass

Suve mix

Koostisosad:
kirssomat (3tk), peotäis spinatit, pool peotäit salatisegu, 1/4 kurki, 1/4 paprikat, peotäis granaatõuna, veerad jääsalatit, pool peotäit idusid, oliiviõli, sool.

Toidupüramiid

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000kcal energiavajaduse korral

Tervisliku toitumise informatsioon (toitumine.ee)

Kokkuvõte

Suur aitäh projekti toetajatele

Euroopa Liit
Euroopa Sotsiaalfond

Eesti
tuleviku heaks

Haridus- ja Teadusministeerium

Haridus- ja Noorteamet

Eesti Avatud Noortekeskuste Ühendus

Ole terve!