

# Mõningaid mõtteid ja nippe menüü koostamisel ja toidukoguste planeerimisel

Kokk ja vabatahtlik talgujuht Airi Lahesoo  
Mai 2020

Kogused arvestatud 18-le talgulisele.

Hommikusöögiks puder, 1 inimene= 250 g putru

Valmistamine: 1 portsjon 200 g vett ja 50 g helbeid (näiteks neljavilja)

18- le läheb vaja keskmiselt 5 kg putru ( see on väikese varuga)

Selleks kulub:

4 liitrit vett (võib ka piimaga pooleks)

1.8 liitrit helbeid = 0,9 kg helbeid

Soola, suhkrut maitse järgi

Pudru kõrvale tuleks arvestada veel 2-4 tk võileiba vähemalt ühele inimesele, võileivakate on menüü koostajal enda maitse järgi :)

Joogiks morss, tee, kohv

Kohvi valmistamine: 1 liitri vee kohta 45 g kohvipulbrit. 45 g= 5 supilusikatäit

18- le = 5 liitrit kohvi

Kohvi valmistamisel võib alati arvestada sellega, et potti tuleks lisada 1 liiter vett rohkem kui joojaid on, sest kohvipaks jääb ju põhja ;)

Lõunasöögiks supp, 1 inimene = 400-500 g suppi

Supi valmistamisel on lihtne meeles pidada, et kui on vaja 18x 500g= 9 liitrit suppi, siis sellest 4,5 kg (L) on vedelikku ja 4,5 kg on puhastatud köögivilju.

Supi kõrvale soovi korral arvestada ka hapukoort.

18-le 2 pk

Leiba 2 viilu sööjale, 18-le teeb see keskmiselt 1,5 suurt leiba või 2 väiksemat leiba

600 g Jassi seemneleib = 16 viilu

800 g Kodupaiga rukkileib = 23 viilu, mõlemad leivad leiab Eesti Pagari sortimendist

Kui on menüüs hapu supp, näiteks seljanka, siis arvestaks ka saia supi kõrvale.

Magustoiduks on soovitatav arvestada 1 inimene = 150-200 g magustoitu

Näiteks 18-le stritslit, keeksi 2,7 kg või hoopis puuvilja konservi – 1 liiter virsikukompotti kaalub 800 grammi, lisaks võib ju ka lõunasöögi kõrvale jälle kohvi või teed olla.

Õhtusöögi portsjon, 1 inimene = 300 g

18-le inimesele on vaja valmis toitu 5,4 kg

Panen siia näiteks:

kõige tavalisema makaroniroog hakklihaga valmistamiseks kulub:

1,5 kg tooreid makarone

1,5-2 kg hakkliha.

Soovi korral sibulat

ja kindlasti ka maitseaineid

Toorsalatit põhitoidu kõrvale arvesta 1 inimene = 75-100 g

Magustoiduks sobiks õhtusöögi kõrvale väga hästi puuvili, üks keskmine õun või apelsin kaalub umbes 130 g

Võib ka näiteks arbuusi pakkuda

18-le üks hästi suur arbuus = 3 kg, peaks piisama :)

Õhtusöögi kõrvale kuulub muidugi leib, 1-2 viilu sööjale ja joogiks morss, tee, piim, kohv

Õhtuooteks sobiks samuti puuvili või moosisaia, küpsist jne

Toidukoguste varumisel on abiks loodetavasti sellisest spikrist, et:

350 grammi toorest makaronist tuleb välja 1 kg valmis makarone.

Ka riis on sama 350 g toorest = 1kg valmis riisi.

Tatra keetmisel saab 400 g toorest 1 kg valmis toodet.

Keskmiselt paisuvad need kuivained kolm korda. 100 g = 300 g ja natuke peale :)

Kui soovid panna supi sisse frikadelle, siis on hea arvestada 60 grammi ühele inimese kohta.

Kui toorest liha, siis nt hakkliha 80 -110 grammi ühele inimesele, aga puhastatud sea- või linnuliha 120 -150 grammi ühele inimesele

Toidu valmistamisel tuleks kindlasti arvestada sööja sooviga. Grupis võib olla keegi gluteeni või laktoositalumatusega inimene või taimetoiduline. Sellisel juhul on hea osta gluteenivaba makarone, taimset piima, laktoosivaba võid, kurki-tomatit leivale, ka gluteenivaba leiba saab poest ja lihatooted praeks või keedaks eraldi, et soovija saab ise juurde tõsta. Nii on kõikidega ilusasti arvestatud :)