

RETSEPTIVIIK

Koolilõuna lõbusas võtmes

18. august 2026 • Sillaotsa Kool

Kahepäevane koolikokkade praktiline töötuba „Uued retseptiideed ja praktilised lahendused kooliköörides“



PÄEVA JUHIB

Silver Ulm

Sillaotsa Kooli peakokk

Teist töötoapäeva juhib Sillaotsa Kooli peakokk Silver Ulm. Selle inspireeriva ja loova päeva keskmes on kala — valmistame Sillaotsa Kooli legendaarset kalasuppi, mis on õpilaste pikaajaline lemmik, ning lisaks kohaliku kala baasil valmiva roa. Krõbedad ahjukartulid nii lihaga kui ka taimse variandina ning värvikad ja mängulised salatid moodustavad rootsi laua stiilis koolilõuna, mida võiksid kadestada isegi rootslased





01

Sillaotsa koorene kalasupp

10 portsjonit

KOOSTISOSAD

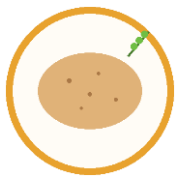
- 300 g kartulit
- 200 g porgandit
- 80 g mugulsibulat
- 60 g porrulauku
- 100 ml rõõska koort (35%)
- 140 g valget kala
- 140 g punast kala
- 80 g brokkolit
- 10 g tilli
- 20 g sidrunit (mahlaks)
- loorberilehte
- soola, musta pipart
- 2000 ml vett
- kookoskreemi (soovi korral)

VALMISTAMINE

1. Koori ja tükelda kartul ning porgand kuubikuteks.
2. Koori ja tükelda sibul väiksemateks kuubikuteks.
3. Porru lõika piki pooleks, pese ja viiluta 1–2 mm viiludeks.
4. Puhasta brokkoli ja lõika pisemateks õisikuteks, varreosa kuubikuteks.
5. Lõika kalafileed 3x3 cm kuubikuteks.
6. Rösti sibul ja porgand pannil või ahjus, maitsesta soola-pipraga.
7. Keevale veele lisa sool ja röstitud köögiviljad. Lisa ka kartul, keeda nii 10 min.
8. Tõsta jupikaupa sisse kalad ja lasse supil keema tõusta. Lisa vahukoor.
9. Lisa brokkoli, porru ja lasse järelkuumuses valmida.
10. Maitsesta hakitud tilli, pressitud sidrunimahla ja musta pipraga.
11. Serveeri naeratusega!



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



02

Kartulivorm hakklihaga ja ilma

KOOSTISOSAD

- 3000 g kartulit
- 300 g sibulat
- 500 g hakkliha
- 200 g juurselerit
- 40 g toiduõli
- soola, pipart
- tilli
- peterselli
- tüümiani, rosmariini

VALMISTAMINE

1. Pese ja koori kartul ning juurseller. Viiluta masinaga õhukesteks viiludeks (nagu tsipsid). Loputa viilud.
2. Koori ja haki sibul kuubikuteks.
3. Laota ahjuplaadile sibul ja hakkliha, maitsesta soola-pipraga ning küpseta, kuni segu on mõnus.
4. Ilma lihata variandi jaoks küpseta või prae ainult sibul.
5. Kartul ja seller nõruta, aseta ahjuplaadile, lisa õli ja maitseained, sega ühtlaselt.
6. Lisa kartulitele küpsetatud sibul või sibula-liha segu ja sega kergelt läbi.
7. Küpseta 160 °C juures 45 min, vahepeal mitu korda segades, sest mass on tihe.
8. Serveeri hakitud maitserohelisega.



Nüüd võta paus, joo kohvi – helista kohalikule kokale! ☺



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



03

Valge kala küüslaugu-koore kastmes

KOOSTISOSAD

- 2000 g kalafileed
- 400 ml vahukoort
- 6 tk küüslaugu küünt
- värsket tšillit
- 100 g toiduõli
- värsket tilli
- soola, pipart

VALMISTAMINE

1. Lõika kala suupärasteks tükkideks, laota ahjuplaadile, maitsesta õrnalt soola-pipraga.
2. Valmista „valhalla“ – pane blenderisse puhastatud ja tükeldatud küüslauk, veerand kauna tšillit, veidi soola ja toiduõli. Purusta ühtlaseks pastaks.
3. Jäta blenderisse 3–4 sl pastat, ülejäänu säilita õhukindlalt.
4. Lisa pastale vahukoor ja mikserda ühtlaseks.
5. Vala kooresegu kalale ja masseeri kõik ühtlaselt.
6. Küpseta ahjus, kuni kala on valmis ja pealispind kergelt pruunistub.
7. Kalast eralduv mahl koos kooreseguga moodustab kastme.
8. Serveeri näiteks maitserohelisega.

 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



06

Riisinuudliroog köögiviljadega

KOOSTISOSAD

- 300 g riisinuudleid
- 250 g punaseid neeruube
- 10 g toiduõli
- 600 g köögiviljasegu
- 200 g purustatud tomateid
- 50 g rohelist sibulat
- 30 g heledat sojakastet
- 100 g kirsstomateid
- seesamiseemneid
- soola

VALMISTAMINE

1. Valmista nuudlid vastavalt pakendi juhistele. Nõruta ja loputa oad.
2. Prae sibul ja köögiviljasegu õlis pannil ning maitsesta.
3. Lisa tomatid ja kuumuta paar minutit.
4. Lisa oad, nuudlid, sojakaste ja pool rohelist sibulast, seejärel kuumuta segades.
5. Serveeri ülejäänud rohelse sibula, röstitud seesamiseemnete ja kirsstomatitega.

 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



09

Šokolaadi-kartuli muffinid

KOOSTISOSAD

- 480 g nisujahu
- 500 g suhkrut
- 6 g vanillisuhkrut
- 150 g naturaalist kakaopulbrit
- 8 g küpsetuspulbrit
- 8 g soodat
- 8 g soola
- 330 g õli
- 4 muna
- 150 g kanget kohvi
- 700 g toorest kartulit
- — Glasuur —
- 200 g vahukoort (35%)
- 600 g toorjuustu
- 60 g hapukoort
- 40 g mett
- 5 g kaneeli

VALMISTAMINE

1. Sega kuivained. Sega õli, munad, kohv ning kooritud ja jämeda riivipoollega riivitud kartulid.
2. Lisa kuivained, sega ning aseta täidis võiga määratud muffinipanni.
3. Küpseta 175 °C juures 25 minutit.
4. Glasuuri jaoks vahusta koor. Sega ülejäänud komponendid omavahel ja sega õrnalt juurde vahukoor. Pritsi muffinitele.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



Central Baltic Programme

SchoolFood WasteSolutions



Koolitus toimub projekti SchoolFood WasteSolutions raames, mida viiakse ellu Interreg Kesk-Läänemere programmi 2021–2027 toetusel ning kaasrahastab Euroopa Liit.

Sillaotsa Kool · 18. august 2026 · SchoolFood WasteSolutions