

RETSEPTIVIIK

Uued lemmikud koolimenüüs

17. august 2026 • Sillaotsa Kool

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



PÄEVA JUHIB

Triin Muiste

Toitumisekspert ja peakokk

Esimest töötoapäeva juhib toitumisekspert ja peakokk Triin Muiste. Praktilises töötoas valmistame erinevaid põhiroogi, lisandeid, salateid, määride ja magustoite, mis pakuvad uusi võimalusi koolimenüü rikastamiseks. Üheskoos õpime kasutama tooraineid, mida kooliköörides kasutatakse veel harva, kuid millel on suur potentsiaal menüü mitmekesistamiseks — keskendume köögiviljadele, kaunviljadele ja täisteratoodetele, vähem kasutatud kala- ja lihaliikidele ning loovale maitsetaimede ja vürtside kasutamisele 😊



01

Punapeedirisoto

10 portsjonit

KOOSTISOSAD

- 600 g risotoriisi (Arborio)
- 1,5 l köögiviljapuljongit või vett riisi keetmiseks
- 800 g punapeeti
- 400 g porgandit
- 300 g sibulat
- 20 g küüslauku (4–5 küünt)
- 40 ml oliiviõli
- 50 g võid
- 250 ml köögiviljapuljongit
- 150 g maitsestatamata toorjuustu
- 100 g riivitud kõvajuustu (nt Forte või parmesan)
- 2 tl kuivatatud tüümiani
- soola ja musta pipart maitse järgi
- Serveerimiseks: hakitud peterselli või värsket tüümiani

VALMISTAMINE

1. Keeda risotoriis köögiviljapuljongis või vees pehmeks, kuid jäta see kergelt al dente. Hoia soojas.
2. Koori punapeedid ja porgandid ning riivi need jämeda riiviga. Haki sibul ja küüslauk peeneks.
3. Kuumuta potis oliiviõli ja või. Hauta sibul klaasjaks, lisa küüslauk ning kuumuta veel umbes minut. Lisa riivitud porgand ja kuumuta 3–4 minutit. Seejärel lisa riivitud punapeet ja kuivatatud tüümian ning hauta veel umbes 5 minutit.
4. Vala juurde köögiviljapuljong ja hauta 10–15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed ja suurem osa vedelikust on aurustunud.
5. Lisa keedetud riis ning sega kõik õrnalt läbi. Sega hulka toorjuust ja riivitud juust ning kuumuta, kuni juust on sulanud ja segu muutub kreemjaks. Maitsesta soola ja musta pipraga.
6. Vajadusel lisa veidi kuuma köögiviljapuljongit, et risoto jääks mõnusalt kreemjas. Serveeri hakitud peterselli või värsket tüümianiga.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



02

Suvikõrvitsavorm kalkunihakklihaga

15 portsjonit

KOOSTISOSAD

- 1800 g suvikõrvitsat
- 800 g kalkunihakkliha
- 900 g porgandit
- 400 g varssellerit
- 500 g paprikat
- 500 g sibulat
- 30 g küüslauku
- 1800 g purustatud tomateid
- 600 g riivjuustu
- 1 tšillikaun
- 30 g värsket basiilikut
- 4 tl Vahemere ürdisegu
- 2-3 tl suitsupaprika pulbrit
- 45 ml oliiviõli
- soola ja musta pipart maitse järgi

VALMISTAMINE

1. Viiluta suvikõrvitsad pikkupidi umbes 3 mm paksusteks viiludeks. Kui soovid, maitsesta veidi soolaga ja lase seista.
2. Samal ajal valmista kaste. Haki küüslauk, tšilli ja sibul, lõika paprika ja seller väikesteks tükkideks ning riivi porgand.
3. Kuumuta pannil oliiviõli ja pruunista kalkunihakkliha. Lisa sibul, tšilli, küüslauk, seller ja paprika ning kuumuta paar minutit. Seejärel lisa riivitud porgand ning kuumuta veel mõni minut.
4. Lisa purustatud tomatid, hakitud basiilik ja Vahemere ürdisegu. Maitsesta soola ja musta pipraga ning hauta kastet umbes 10 minutit.
5. Määri ahjuvormi põhja õhuke kiht kastet. Lao peale suvikõrvitsaviilud, seejärel jälle kaste ja puista peale veidi riivjuustu. Korda kihte, kuni kõik koostisosad on kasutatud. Kõige pealmiseks kihiks jäta kaste.
6. Küpseta 200 °C ahjus umbes 20 minutit. Seejärel puista peale ülejäänud riivjuust ning küpseta veel 10–15 minutit, kuni juust on sulanud ja pealt kuldpruun.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



03

Hõbeheigi-kinoasalat

10 portsjonit

KOOSTISOSAD

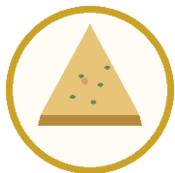
- 400 g kinoat (kuivkaal)
- 500 g kuumsuitsu hõbeheiki, puhastatud
- 250 g fenkolit
- 400 g hapukurki
- 500 g maisi-herne segu, nõrutatud
- 250 g paprikat
- 120 g punast sibulat
- 200 g rediseid või valget redist
- 30 g peterselli
- 150 g majoneesi
- soola vastavalt vajadusele
- musta pipart maitse järgi

VALMISTAMINE

1. Pese ja keeda kinoa (1 osa kinoa, 2 osa vett. Lase maksimumkuumusel keema, siis keera tuli maha ja lase järelvalmida ca 15 min kuni kõik vesi on kadunud.) Jahuta.
2. Puhasta hõbeheik luudest, tee parajateks tükkideks. Haki fenkol, hapukurk, paprika, punane sibul, redised ja sega kergelt läbi. Lisa kinoa, kala, maisi-herne segu, majonees, petersell, pipar ja sega. Kui vaja, lisa veel veidi soola.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



04

Kalapirukas toortatrajahust ja köögiviljadega (suurem ahjuvorm)

KOOSTISOSAD

- 6 muna
- 120 g toortatrajahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 400 g majoneesi
- 2 tl sinepit
- — Täidis —
- 800 g küpsetatud kala, näiteks lõhet, forelli või valget kala
- 260 g brokoliõisikuid
- 140 g porgandit
- 100 g porrulauku
- 100 g herneid või Türgi ube
- värsket tilli
- sidrunimahla
- soola
- musta pipart
- vormi määrimiseks veidi võid või õli

VALMISTAMINE

1. Puhasta köögiviljad. Lõika porgand õhukesteks viiludeks, brokoli väikesteks õisikuteks ja porrulauk viiludeks.
2. Aja potis vähese soolaga maitsestatud vesi keema. Lisa porgand ja kuumuta paar minutit. Seejärel lisa brokoli, porrulauk ja herved või Türgi oad ning kuumuta veel paar minutit. Köögiviljad peaksid jääma kergelt krõmpsuks. Nõruta korralikult.
3. Lõika kala väiksemateks tükkideks. Sega kala köögiviljade ja hakitud tilliga. Maitsesta vähese soola, musta pipra ja sidrunimahla.
4. Eralda munakollased ja -valged. Vahusta munakollased kohevaks. Lisa toortatrajahu, küpsetuspulber, majonees ja sinep ning sega ühtlaseks.
5. Vahusta munavalged tugevaks vahuks ja sega need ettevaatlikult ülejäänud taina hulka.
6. Määri vorm või vormid kergelt rasvainega. Laota pool tainast põhjale. Jaota peale kala-köögiviljatäidis. Tõsta ülejäänud tainas täidisele ja silu ettevaatlikult laiali.
7. Küpseta 175 °C juures umbes 35–45 minutit, kuni pirukas on kuldne ja keskelt küps. Lase enne lõikamist 10–15 minutit taheneda.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:





06

Suvikõrvitsa-kurgisalat mustikatega

10 portsjonit

KOOSTISOSAD

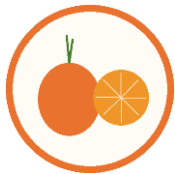
- 200 g salatilehti, näiteks jääsalatit või frillice'i
- 300 g suvikõrvitsat
- 250 g kurki
- 150 g punast paprikat
- 100 g kultuurmustikaid
- 30 g rohelist sibulat
- 20 g värsket tilli
- 30 g kõrvitsaseemneid
- 25 ml oliiviõli
- 15 ml sidrunimahla
- veidi soola
- soovi korral veidi palsamikreemi

VALMISTAMINE

1. Rebi või lõika salatilehed väiksemaks. Lõika suvikõrvits ja kurk peenikesteks ribadeks või valmista neist spiraalid. Lõika paprika väikesteks tükkideks ning haki roheline sibul ja till.
2. Sega köögiviljad salatilehtedega. Lisa õli, sidrunimahl ja väike kogus soola. Sega ettevaatlikult hulka mustikad. Puista peale kõrvitsaseemned ja soovi korral nirista salatile veidi palsamikreemi.
3. Palsamikreemi kasuta pigem kaunistuseks, sest see sisaldab tavaliselt lisatud suhkrut.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



07

Toore peedi, porgandi ja õuna salat apelsinikastmega

10 portsjonit

KOOSTISOSAD

- 300 g toorest punapeeti
- 200 g porgandit
- 250 g magushaput õuna
- 50 g rediseid
- 30 g punast sibulat
- 25 g kõrvitsaseemneid
- 15 g päevalilleseemneid
- 10 g kooritud kanepiseemneid
- — Apelsinikaste —
- 80 ml värskelt pressitud apelsinimahla
- 30 ml oliiviõli
- 10 ml palsami- või õunaädikat
- 10 g värsket münti või peterselli
- veidi soola
- veidi musta pipart

VALMISTAMINE

1. Koori peet ja porgand ning riivi jämedalt või lõika köögiviljalõikuriga peenikesteks ribadeks. Eemalda õunalt südamik ja riivi õun koos koorega. Viiluta redised ja punane sibul võimalikult õhukeselt.
2. Sega kastme koostisosad. Vala kaste köögiviljadele ja sega hoolikalt läbi. Lase salatil enne serveerimist 15–30 minutit maitsestuda. Puista seemned peale vahetult enne serveerimist.

 Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



08

Suitsune oapasteet röstpaprikaga

KOOSTISOSAD

- 1 purk punaseid ube (u 240 g)
- 1-2 keskmist röstitud punast paprikat (võib kasutada nii konservina kui ise ahjus küpsetada)
- 0,5 dl röstitud päevalilleseemneid
- 1 sl sojakastet
- 1-1,5 tl suitsupaprikapulbrit
- 1 küüslauguküüs
- 1 sl sidrunimahla
- 1 tl palsamiädikat
- 1-2 spl oliiviõli
- paar basiilikulehte
- soola ja musta pipart

VALMISTAMINE

1. Rösti päevalilleseemned kuival pannil kergelt kuldseks. Pane kõik koostisosad köögikombaini või blenderisse. Püreesta ühtlaseks, vajadusel lisa veidi vett või õli, et saada soovitud konsistents. Maitse ja timmi soola, suitsupaprika ja happelisusega.
2. Hoia külmas vähemalt 30 min enne serveerimist, et maitse seguneks.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



09

Mahlane õunakook läätsede ja rosinatega

~24 portsjonit

KOOSTISOSAD

- 200 g punaseid läätsi kuivatatult
- 600 ml vett läätsede keetmiseks
- 400 g täisteraspeltajahu või täisteranisujahu
- 80 g peeneid kaerahelbeid
- 5 tl küpsetuspulbrit
- 4 tl kaneeli
- ½ tl soola
- 1 kg õunu puhastatud kujul
- 160 g rosinaid
- 6 muna
- 120 ml (rapsi)õli
- 80 g vedelat mett
- 2-3 tl vaniljesuhkrut

VALMISTAMINE

1. Loputa läätsed ning keeda neid vees 12–15 minutit, kuni läätsed on täiesti pehmed. Kui keetmise järel jääb potti vedelikku, nõruta see ära. Püreesta läätsed ühtlaseks ja lase veidi jahtuda.
2. Riivi 300 g õunu jämeda riiviga. Lõika 700 g õunu umbes 5–7 mm suurusteks kuubikuteks. Õunu ei ole vaja koorida.
3. Võta mõõdetud jahukogusest üks supilusikatäis ning sega see õunakuubikutega. Nii jaotuvad õunatükid tainas ühtlasemalt. Lisa juurde ka veidi väiksemaks hakitud rosinaid.
4. Sega kausis ülejäänud jahu, kaerahelbed, küpsetuspulber, kaneel ja sool.
5. Klopi teises kausis munad kergelt lahti. Lisa õli, mesi, vaniljesuhkur, läätsepüree ja riivitud õun ning sega ühtlaseks.
6. Lisa kuivained ning sega ainult nii palju, et koostisosad ühineksid. Viimasena sega ettevaatlikult taina hulka jahuga kaetud õunakuubikute ja rosinatega segu.
7. Tõsta tainas küpsetuspaberiga kaetud või õliga määratud vormi. Laota peale õunaviilud.
8. Küpseta 180 °C juures tavarežiimil või 165–170 °C juures pöördõhuga umbes 45–50 minutit. Kook on valmis, kui selle keskele torgatud puutikk ei ole kaetud toore tainaga. Õunatükkide tõttu võib tikk jääda pisut niiskeks.
9. Lase koogil vormis vähemalt 15 minutit jahtuda. Seejärel tõsta kook vormist välja ja lase enne lõikamist täielikult jahtuda.



Sinu kommentaarid, tähelepanekud, ettepanekud:



SchoolFood WasteSolutions



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

Sillaotsa Kool · 17. august 2026 · SchoolFood WasteSolutions