

LÄÄNE- NIGULA

LASTEAIAD

Lääne-Nigula Lasteaiad digitaalne retseptisahver



PÕLLUMAJANDUSE REGISTRITE
JA INFORMATSIOONI AMET



PRIA koolikava kaasnevate
haridusmeetmete 2024.a toetuse toel
ostsid Lääne-Nigula Lasteaiad köögiseadmeid:
jäätisemasina, blenderi, mikseri, puuviljakuivati ja
mahlapressi. Kõik seadmed said endale hellitava nime
TERVISEKAST, mis liikus kevadel mööda lasteaia maju.

2023/2024 üks õppeaasta eesmärkidest on,
et kõigi kuue lasteaia menüüd on tasakaalustatud,
mitmekesised ja tervislikud ning väärtuste
rakendamine igapäevaeluga (tervis - tervislik toit;
iseseisvus - lastega kokkamine).

Lääne-Nigula Lasteaiad majades tarbitakse igapäevaselt
PRIA puu- ja köögivilju. Soovime lastele õpetada, et
piimatooted, marjad, puu- ja köögiviljad on tervislikud ja
ning nendega saab valmistada erinevaid maitsvaid toite.
Isetegemise ja kokkamise kaudu on suurem tõenäosus,
et lastele hakkavad toidud maitsema ja viivad tervislike
toitude retseptid ka kodudesse.

Nii sündiski kuue maja koostöös Lääne-Nigula
Lasteaiad retseptisahver.

Tervislikku kokkamist!

MÜRAKARUDE SORBETT



MANGO

- 2 KARPI KÜLMUTATUD MANGOKUUBIKUID
- ÜHE LAIMI MAHL
- POOL KLAASI UETT



MAASIKA

- KILO MAASIKOID
- NATUKE SUHKRUT
- POOL KLAASI UETT

**BLENDERDA PÜREEKS,
LISA LAIMIMAHL,
SUHKUR, UESI;
BLENDERDA UEEL;
TUNNIKE
JÄÄTISEMASINAS JA...
UALMIS!**



LEPATRIINUDE KAMAVAHT MOOSITÄPIGA



VAJA LÄHEB:



KAMA



MOOS



KOHUPIIM

VALMISTAMINE:

1. VALA KAMA JA KOHUPIIM KAUSSI JA SEGA MIKSRIGA
2. PANE VALMIS SEGU MAGUSTOIDU KAUSSI
3. KAUNISTA MOOSITÄPIGA
4. NAUDI MAIUST!



KUI SUL MIKSRIT
POLE, SAAD SEGU
SEGADA LUSIKAGA!



Palivere Lasteaed Lepatriinude rühm

SHREKI SMUUTI

RETSEPT

- 3 BANAANI
- 1 VÄRSKE KURK
- 2 PEOTÄIT SPINATIT
- KLAAS KÜLMA VETT

LÕIKA BANAAN JA KURK TÜKKIDEKS NING PANE BLENDERISSE. LISA SPINAT JA VESI. LASE MINUTI JAGU BLENDERDADA JA NAUDI IMEILUSAT TERVIST TÄIS SMUUTIT.



LEPATRIINU SMUUTI

VAJA LÄHEB:

PIIMA

MEELEPÄRASEID KÜLMUTATUD MARJU

BANAANI



**PANE BLENDERISSE
MARJAD, BANAAN JA
LISA PIIMA, KUNI
SAAD SOOVITUD
PAKSUSEGA SMUUTI.**



RISTI LA KALLIDE RÜHM ESITLEB:

KÜLMUTATUD JOGURT MARJADEGA

KOOSTISAINED:

- **KREEKA JOGURT**
- **MESI**
- **SIDRUNIM AHL**
- **KÜLMUTATUD MARJAD**



VALMISTAMINE:

1. **SEGA KOKKU KREEKA JOGURT JA KÜLMUTATUD MARJAD.**
2. **PRESSI SIDRUNIPRESSIGA SIDRUNIST MAHL JA LISA SEE KOOS MEEGA SEGUSSE. NB! MESI VÕIB KÜLMUDA!**
3. **MIKSERDA SEGU LÄBI JA ASETA SEE 1 TUNNIKS JÄÄTISE MASINASSE.**
4. **HAARA LUSIKAS JA MEKI KASVÕI OTSE KAUSIST.**

HIIRETUPSUDE VÄRSKE MAHL

*VAJA LÄHEB APELSIINE, ÕUNU,
PORGANDEID JA KURKI*

KOORI PORGANDID JA
APELSIINID NING LÕIKA KOOS
TEISTE KOOSTISOSADEGA
PARAJATEKS TÜKKIDEKS



LISA ÜKSHAVAL LÕIGATUD
TÜKID MAHLAPRESSI JA...

**...NAUDI
MAITSVAT
TERVISLIKKU
MAHLA**

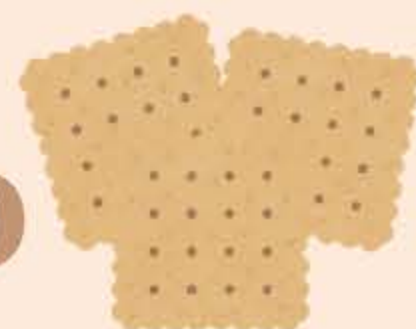




MÕMMIKU MAIUSPALA



KÜPSISED



MARJAD



KOHUPIIMAKREEM



ŠOKOLAAD



KUIDAS VALMISTADA?

1. PURUSTA KÜPSISED
2. LISA MARJU
3. LISA KOHUPIIMAKREEM
4. LISA KÜPSISEPURU
5. LISA MARJU
6. LISA KREEM
- + 7. KAUNISTA RIIVITUD ŠOKOLAADIGA
8. SERVEERI JA NAUDI



TÄHETÄPSIDE TERVISEKRÕPSUD



1 BATAAT
2 PORGANDIT

KOORI BATAAT JA LÕIKA UMBES 2MM VIILUD
KOORI PORGAND JA VIILUTA KA UMBES 2MM
VIILUD

LAOTA VIILUD TOIDUKUIVATI RESTIDELE JA
ASETA MASINASSE.

OOTA KUNI MASIN LÕPETAB JA SAADKI
NAUTIDA TERVISEKRÕPSE! :)



TÄHETÄPSID
RISTI LASTEAED

KOLME



SÕBRA



SMUUTI



VAJA LÄHEB:



2 TOPSI
(0,33L)
MAASIKAID



2 TOPSI
MUSTIKAID



3 BANAANI



0,5L VETT

PANE ASJAD BLENDERISSE JA BLENDERDA KREEMJAKS

HEAD ISU!

MANGOJÄÄTIS

KIILIKESTE RETSEPT

VAJA LÄHEB:

- KREEKA JOGURT
- MANGOPÜREE
- VAHUKOOR
- PIIM
- MARJAD, MIDA KOOS

JÄÄTISEGA SÜÜA SOOVID



KUIDAS TEHA:

VALA 3 ESIMEST KOOSTISOSA
JÄÄTISEMASINASSE JA PANE
MASIN TÖÖLE

VAJADUSEL LISA PIIMA

OOTA 60 MINUTIT

LISA MARJAD

KUTSU SÕBRAD SÖÖMA!



RITSIKATE RÜHM



KUIVATATUD TOMAT

VAJA LÄHEB

- TOMAT
- TOIDUKUIVATI
- VIILUTAJA



VIILUTA TOMAT JA ASETA KUIVATISSE. VALI SOBIV PROGRAMM JA PANE KUIVATAMA. JÄLGI VAHEPEAL KA TOMATEID. KUI ON VALMIS, SIIS LASE JAHTUDA. KUI SOOVID SELLEST PULBRI TEHA, SIIS BLENDERDA JA PANE ÕHUKINDLASSE PURKI.





- SOKOLAADIGA**
- KÜPSETUSMARGARIIN
 - SUHKUR
 - MUNA
 - TATRAJAHU
 - VANILLISUHKUR
 - KÜPSETUSPULBER
 - ÕUNAMAHL
 - SOKOLAADIGRAANULIST

TATRAKAKUD

Margariin ja suhkur vahustada, kõik segada ja tõsta lusikaga pannile. Kuumust 200 ja umbes 15min.



MARTNA HÜIREPESA HÜIRETIPSUD



Maasikasmuuti



Vaja läheb: maasikad
mustikad, banaan, piim



Valmistamine: pane kõik
komponendid blenderisse ning
blenderda kuni saad ühtlase
püree taolise massi.

Joo koheselt, sest saadud
jook on nii tervislik ja
maitsev, et jagajale jäävad
vaid näpud 😊



Tõrukesed 2024
Taebila lasteaed



HIIRETUPSUDE MARJANE SORBET

Vaja läheb mustikaid, maasikaid, banaani, musti ja punaseid sõstraid, veidi mett ja skyr-i.



Puhasta ja lõika banaanid ning pane koos teiste koostisosadega blenderisse ning purusta ühtlaseks massiks.



Maitse ja lisa vajadusel midagi juurde ning kalla segu jäätisemasinasse ja lase seal olla umbes 40-60 minutit.



Lase hea maitsta....

Kõiki koostisosasid lisa vastavalt oma maitsele.

PUUVILJADE KUIVATAMINE

SIPELGATE RÜHM
PALIVERE LASTEAED PIIBELEHT



VAJA LÄHEB:

- ÖÜN
- PIRN



TEOSTUS

Puhastage puuviljad, lõigake välja südamed. Puuviljad lõigata peenikesteks viiludeks ja laotada alusele.


Puista puuviljad suhkruga ja kaneeliga, või nii nagu sulle just maitsev on.

Pane puuviljad kuivatusmasinasse 60 kraadi peale, 5-eks tunniks.

KASUTEGUR

Kommi asemel hea pöske pista. Kasulik sinu tervisele.





**Risti Lasteaia Naerunägude rühma
Banaani-marja sorbett**

**Vaja läheb: Banaane, mustikaid,
põldmarju, maasikaid**

**Valmistamine: Purusta kannmikseris
banaan ja marjad, lisa veidi vett ja
suhkrut. Maitse!**

**Kalla segu jäätisemasinasse ja lase
segul 60 minutit valmida. Maiusta!!!**



ÕUNA-BANAANI SMUUTI & SMUUTIPULGAD



2 BANAANI

2 ÕUNA



1 APELSIN

ASTELPAJU

MUSTSÕSTAR

VESI



KOORI/TÜKELDA BANAAN

TÜKELDA ÕUN

LÕIKA APELSIN POOLEKS JA PRESSI MAHL
BLENDERISSE

LISA VEIDI ASTELPAJU MARJU,
MUSTSÕSTRAID JA VETT KUNI BLENDER ON
TÄIS.



PROOVI JA NAUDI

ALLES JÄÄNUD SMUUTI KALLA JÄÄTISE
VORMIDESSE NING ASETA SÜGAVKÜLMA.

OOTA KUNI ON KÜLMUNUD JA SAADKI
IMEMAITSVAD JAHUTAVAD SMUUTIPULGAD.

:)



TÄHETÄPSID
RISTI LASTEAED



LINNAMÄE LASTEAED

LIBLIKATE RÜHM

TOORMAHLA

RETSEPT

Ühe klaasi mahla
valmistamiseks

läheb vaja:

1 porgand

1 õun

1 apelsin

Esmalt pese tooraine,
koori ja tükelda ning
pane mahlapressi.

Naudi kohe.



MESIMUMMI RÜHMA

vitamiini smuuti

PEOTÄIS NAATI

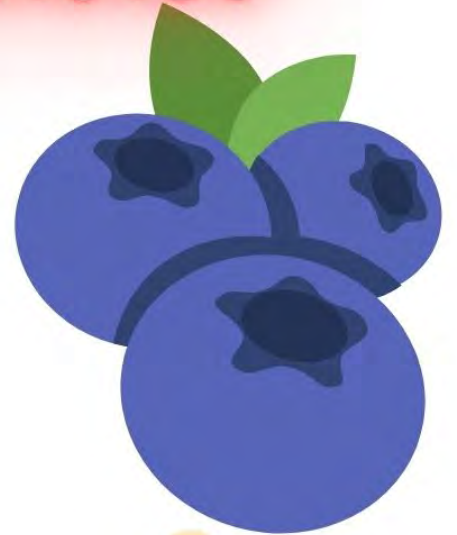
2 BANAANI

1 DL KÜLMUTATUD

MUSTIKAID

0,5L KEEFIRI

2 SPL METT



TAEBLA LASTEAED

TÄHETÄPSIDE MARJANE KOOREJÄÄTIS



500 ML VAHUKOORT
4 MUNA
6 SPL SUHKRUT
VEIDI VANILLISUHKRUT
MARJU
VEIDI ŠOKOLAADI



VAHUSTA ÜHES NÕUS KOOR JA 2 SPL
SUHKRUT JA TEISES NÕUS MUNA JA 4 SPL
SUHKRUT.
SEGA VAHUD KOKKU JA LISA HAKITUD
ŠOKOLAADITÜKID

VORMI PÕHJA ASETA MARJAD JA VALA
SEGU PEALE. SEEJÄREL ASETA
SÜGAVKÜLMA.
OOTA KUNI JÄÄTIS ON KÜLMUNUD NING
SEEJÄREL LASE HEAL MAITSTA! :)



TÄHETÄPSID
RISTI LASTEAED

Õunakeste banaanine joogijogurt

🕒 12-36h 👥 8-10

VAJA LÄHEB:

- 1 L PIIMA
- 3 SPL JOGURTIT
- 2 BANAANI
- MAGUSTAMISEKS
MESI

NÕUANNE:

SERVEERI KÜLMALT 😊

VALMISTAMINE:

- 1 VALA PIIM POTTI JA KUUMUTA KUNI PIIM ON SOE. KEERA PLIIT KINNI JA VÕTA PIIM PLIIDILT.
- 2 SEGA SOOJALE PIIMALE 3 SPL ENDALE MEELEPÄRAST JOGURTIT.
- 3 VALA SEGU PURKI JA JÄTA SOOJA KOHTA 12-36 TUNNIKS SEISMA.
- 4 TÜKELDA BANAANID JA MIKSERDA VALMINUD JOGURTISEGUSSE. VAJADUSEL MAGUSTA JOGURTIT MEEGA.



Taeb lasteaed PIRNIKESSTE SMUUTI KAMA JA BANAANIGA

VAJA LÄHEB:



- 1 KG KEEFIRIT
- 3 KÜPSET BANAANI
- 3 SUPILUSIKAT KAMA
- PEOTÄIS METSMUSTIKAID

VALMISTAMINE:

1. KOORI BANAAN JA HAKI VÄIKSEMATEKS TÜKKIDEKS
2. VALA 1 KG KEEFIRIT BLENDERI KANNU
3. LISA BANAAN, MUSTIKAD JA 3 SUPILUSIKAT KAMA
4. BLENDERDA KÕIK KOOSTISOSAD MÕNUSAKS SMUUTIKS
5. LASE HEAL MAITSTA!



SMUUTI "SHREK"

LINNAMÄE LASTEAED
MESIMUMMIDE RÜHM



RETSEPT:

450 GRAMMI MANGOPÜREED

2 BANAANI

35 GRAMMI SPINATIT

0,25 L VETT

100 GRAMMI KURKI



Taebpla laste aed PIRNIKESTE JÄÄTIS

VAJA LÄHEB:



VALMISTAMINE JÄÄTISEMASINAGA:

1. VALA KOOSTISOSAD KAUSI JA SEGA
2. PANE KAUSS JÄÄTISEMASINASSE
3. OOTA 60MIN KUNI JÄÄTIS MASINAS VALMIB (VÕI KUI OOTAJA AEG ON PIKK SIIS TEE ÜKS JALUTUSKÄIK ÕUES)
4. PANE JÄÄTIS KAUSI JA LASE HEAL MAITSTA!

VALMISTAMINE ILMA JÄÄTISEMASINATA:

1. VAHUSTA KAERAKOOR KUNI MOODUSTUVAD PEHMED TIPUD
2. LISA KREEKA JOGURT JA PIRNIPÜREE NING VAHUSTA VEEL VEIDI KUNI KÕIK SEGUNEB.
3. KALLA SEGU SÜGAVKÜLMA MINEVASSE ANUMASSE NING KÜLMUTA 5-6 TUNDI.



PALIVERE LASTEAED PIIBELEHT KIMALASED

PORGANDIKRÕPSUD

VÕTA PORGANDID JA KOORI ÄRA,
LÕIKA KOORIMISNOAGA ÕHUKESED RIBAD,
ASETA KUIVATISSE JA OOTA 4 TUNDI,
PANE KAUSI JA ASU KRÕBISTAMA!



LÄÄNE-
NIGULA

LASTEAIAD