

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.

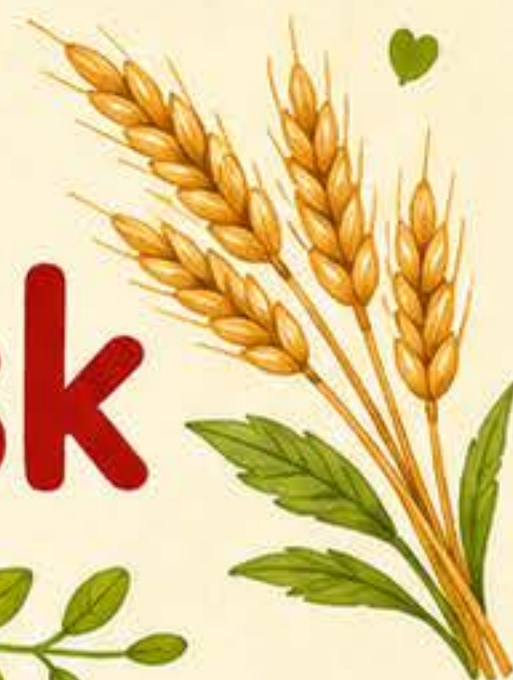
2023/2024 üks õppeaasta eesmärkidest on,
et kõigi kuue lasteaia menüüd on tasakaalustatud,
mitmekesised ja tervislikud ning väärtuste
rakendamine igapäevaeluga (tervis – tervislik toit;
iseseisvus – lastega kokkamine).

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 maitstvaid 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!



Lepatriinude kama ja karask



Nami-nami retsept



Kama tegemine koos lastega

Kama jaoks kasutasime:



keefir



pruun suhkur



kama



külmutatud vaarikad

Kuidas me tegime?

- 1 Panime kõik vajalikud ained lauale.
- 2 Segasime kausis kokku keefiri, kama ja pruuni suhkru.
- 3 Lisasime juurde külmutatud vaarikad.
- 4 Segasime ja maitsesime.
- 5 Tulemuseks oli maitsev kama.



Karask



- ♥ Valmistasime ka karaski.
- ♥ Segasime taigna kokku.
- ♥ Panime taigna vormi ja küpsetasime ahjus.
- ♥ Karask maitstes väga hästi koos kamaga.



Lepatriinude kama ja karask olid väga maitavad!



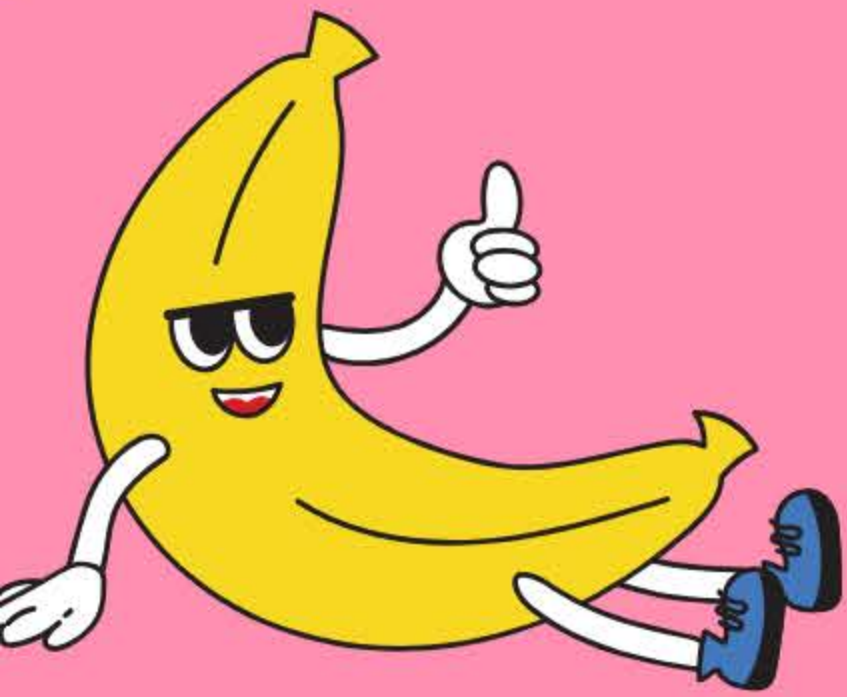
PALIVERE
KIMALASTE
MANGOJÄÄTIS

400 ML VAHUKOORT
225 G KONDENTSPIIMA
225 G MANGOPÜREED

SEGAGE AINED OMAVAHEL KOKKU
JA

JÄÄTISE MASIN TEEB ÜLE JÄÄNU
HEAD MAIUSTAMIST!

LEPATRIINUDE TALVEMAIUS



- 3 ŠOKOLAADIKÜPSIST PURUSTATULT MAGUSTOIDU POKAALI PÕHJA
- 3-4 SPL. MAITSESTAMATA JOGURTIT SEGATUNA KÜLMUTATUD VAARIKATE JA MUSTSÕSTARDEGA
- 1 TL. METT SOOVIKORRAL
- LISA PEALE KUIVATATUD BANAANE, PIRNE JA ÕUNU
- KAUNISTADA MAASIKAGA





MAITSESOOL

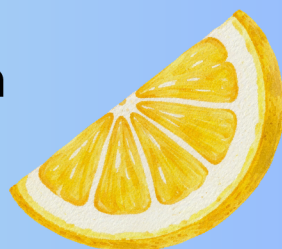
Koostisosad:

Meresool

Sidrun

Basiilik

Rosmariin



Valmistamine:

1. Kuivata rosmarii, basiilik, riivitud sidrunikoor
2. Purusta näppude vahel basiilik ja plenderis rosmariin. (Meie peksime kilekotis suurema kulbiga)
3. Sega kõik ained ilusti kokku ja pane purki



FARFALLE KRÕPSUD



KOOSTISOSAD:

- FARFALLE MAKARONID
- KÜÜSLAUGUSOOL
- PARMESANI JUUST

VALMISTAMINE:

KEEDA MAKARONID,
KURNA. SEGA JUURDE
RIIVITUD JUUST NING
KÜÜSLAUGUSOOL JA
NATUKE ÕLI. ASETA
KUIVATISSE NING
KUIVATA 5-6 TUNDI 70°C



MÕNUSAT KRÕMPSUTAMIST!



LIBLIKAD

LINNAMÄE LASTEAED 2026

Kiilikeste terviselonks



KIILIKESTE TERVISELONKS



SISALDAB:
APELSIN
PORGAND
INGVER



MESIMUMMIDE ŠOKOLAADISMUUTI



KOOSTISOSAD



VALMISTAMINE

- VALA PIIM BLENDERISSE.
- LISA MAASIKAD, KIRSID, KAKS BANAANI, 3 SL KAKAOPULBRIT, 3 SL METT.
- PANE BLENDER TÖÖLE NING VALMISTA ÜHTLANE SMUUTISEGU.





VARU



VALA KOKKU

Mõmmikute
ploomimahla
jäätisekokteil



BLENDERDA



TERVISEKS!



märts 2026

MÜRAKARUDE TROOPILINE MAHLAJÄÄ

KARP KIIVISID

ANANASSIKUUBIKUD

TROOPILINE
PUUVILTASEGU

KOORI JA TÜKELDA KIIVID;
TÕSTA PUUVILTAD
BLENDERISSE;
BLENDERDA;
TÕSTA SEGU VORMIDESSE
JA KÜLMUTA.
NAUDI!



Noarootsi lasteaia rosinad



Lõika viinamarjad pooleks
või neljaks tükiks ja kuivata
70 kraadi juures umbes
10 tundi.

Lepatriinude kuivatatud õunad

Õunte kuivatamine



Koorimine ja tükeldamine
koos lastega

Kuidas me tegime?

- 🍏 Kasutasime koduõunu.
- 🍏 Pesime, koorisime ja tükeldasime õunad koos lastega.
- 🍏 Ladusime õunaviilud toidukuivatisse.
- 🍏 Kuivatasime õunu, kuni need said mõnusalt valmis.
- 🍏 Tulemuseks olid maitsvad kuivatatud õunad.



Kasutasime toidukuivatit

🍏 Kuivatatud õunad on tervislik ja maitsev amps! 🍏



Lepatriinude porgandikook



♥ Nami-Nami retsept ♥



Koorisime porgandeid



Riivisime porgandeid

Kuidas me tegime?

- 1 Pesime ja koorisime porgandid.
- 2 Riivisime porgandid peeneks.
- 3 Segasime kokku munad, suhkrud ja õli.
- 4 Lisasime riivitud porgandid, jahu, küpsetuspulbri, kaneeli ja soola.
- 5 Panime taina vormi.
- 6 Küpsetasime koogi ahjus.
- 7 Tulemuseks oli maitsev porgandikook.

Koostisosad

- 4 muna
- 2 dl suhkrut
- 2 dl pruuni suhkrut
- 2 dl õli
- 3 dl riivitud porgandit
- 3 dl jahu
- 1 tl küpsetuspulbrit
- 1 tl kaneeli
- näpuotsatäis soola
- peotäis hakitud pähkleid (soovi korral)

Kreem

- 200 g toasooja võid
- 200 g toorjuustu
- 1,5 dl tuhksuhkrut
- 1 tl vanillisuhkrut



♥ Lepatriinude porgandikook tuli väga maitsev! ♥

KÜLMUTATUD JOGURT

Ritsikate retsept

KOOSTISOSAD:

kreeka jogurt,
maasikad, banaan

VALMISTAMINE:

- Koori ja tükelda banaanid.
- Lisa banaanid, kreeka jogurt ja maasikad blenderisse ning sega ühtlaseks.
- Pane segu 30 minutiks külma tahenema.
- Kutsu sõbrad sööma!



Värske **ÕUNAMAHL**

***VIILUTA ÕUNAD**

*** PANE VIILUD ETTEVAATLIKULT
MAHLAPRESSI**

***LASE PRESSIL TEHA OMA TÖÖ**

***VALMIS SEE ONGI,
MÕNUSALT KOSUTAV
JA TERVISLIK!**



NAUDI!



MESIMUMMIDE MUSTIKA-VAARIKA ————— VAJA LÄHEB ♥ ————— JÄÄTIS

- MUSTIKAD
- VAARIKAD
- KREEKA JOGURTIT
- MAITSESTAMATA JOGURTIT
- METT VÕI VAHTRASIIRUPIT

VALMISTAMINE JÄÄTISEMASINAGA



PANE MUSTIKAD JA VAARIKAD BLENDERISSE
PÜREESTA ÜHTLASEKS
LISA JOGURT, MESI VÕI VAHTRASIIRUP NING BLENDERDA,
KUNI ON ÜHTLANE MASS

JÄÄTISEMASIN

VALA SEGU JÄÄTISEMASINASSE JA LASE TÖÖTADA 60 MINUTIT



TÄHETÄPSIDE TERVISLIK MAIUS

RETSEPT:

ÕUNAD
PIRNID
VAARIKAD
MAASIKAD
MUSTIKAD
MANGO
DATLID
MESI

PESE, KOORI, TÜKELDA, HAKI,
PÜREESTA, MAITSESTA,
LAOTA PLAADILE, PANE
KUIVATISSE, VALI SOBIV
TEMPERATUUR JA AEG, AEG-
AJALT VAATA, KONTROLLI.
KUIVANULT LÕIKA RIBADEKS,
KEERA RIBAD RULLI.
VALMIS!





TÕRUKESTE PIDUPÄEVA ÜRDIVÕIE



Lapsi: 10 | Valmistusaeg: 10 min



KOOSTISAINED:



- 150g toorjuustu
- 50g võid
- rohelist sibulat
- maitsestamiseks soola
- till, küüslauk (soovi korral)

VALMISTAMINE:

1.



2.



3.



4.



MÜRAKARUDE SORBETT



MANGO

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



MAASIKA

- KILO MAASIKAID
- 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**

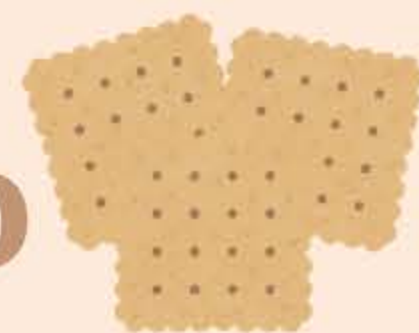




MÕMMIKU MAIUSPALA



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 LASTEAE

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



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
- SOKOLAADIGRAANUL

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
Taebla 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 LASTEAEK PIIBELEHT



VAJA LÄHEB:

- ÖUN
- 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 LASTEÄED



LINNAMÄE LASTEAE

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

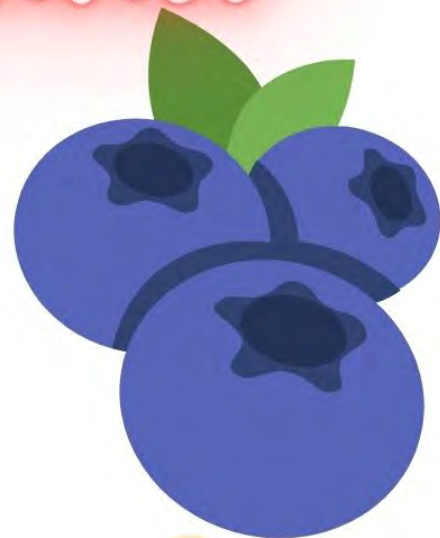
2 BANAANI

1 DL KÜLMUTATUD

MUSTIKAID

0,5L KEEFIRI

2 SPL METT



TAEBLA LASTEAEED

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 LASTEAE



Taebpla 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.

Taebpla lasteaeas PIRNIKESTE 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 LASTEAE
MESIMUMMIDE RÜHM



RETSEPT:

450 GRAMMI MANGOPÜREED

2 BANAANI

35 GRAMMI SPINATIT

0,25 L VETT

100 GRAMMI KURKI



Taebla lasteae PIRNIKESTE JÄÄTIS

VAJA LÄHEB:



VALMISTAMINE JÄÄTISEMASINAGA:

1. VALA KOOSTISOSAD KAUSSI 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 KAUSSI 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 SEGUNEK.
3. KALLA SEGU SÜGAVKÜLMA MINEVASSE ANUMASSE NING KÜLMUTA 5-6 TUNDI.



PALIVERE LASTEAEDE 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