



Ukemeny



Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede



Ukemeny
rett nr. 1



NÅR MATEN ALLEREDE ER
FERDIG KAN BARNA DEKKE
BODET, BRETT SERVIETTER OG
FYLLE VANN I GLASS.



Med ørret på bordet serverer du både protein, omega-3 fettsyrer og vitamin D på en gang. Bra for små aktive kropper!

BAKT ØRRET MED TZATZIKI, GRØNNSAKSTAVER OG FULLKORNRIS

FREMGANGSMÅTE:

1. Bak ørreten midt i forvarmet ovn på 200 °C i ca. 15 minutter.
2. Kok risen etter anvisning på pakken.
3. Legg posen med grønnsakstaver i kokende vann og la de trekke i 10 minutter.

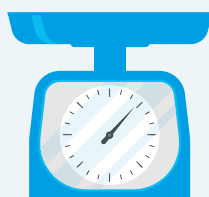
SERVERINGSTIPS:

Legg ørret, ris og grønnsakstaver pent på hver tallerken, hver for seg. Legg til slutt på en spiseskje tzatziki.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Bakt ørret:	100 g
Fullkornris:	30 g rå / 60 g kokt
Grønnsakstaver:	30 g
Tzatziki:	30 g / 1 ss



ALLERGENER

Ørret:
FISK
Tzatziki:
MELK

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

BAKT ØRRET MED TZATZIKI, GRØNNSAKSTAVER OG FULLKORNSRIS

INGREDIENSER, PER PORSJON

Bakt ørret: 100 g
Fullkornris: 30 g rå / 60 g kokt
Grønnsakstaver: 30 g
Tzatziki: 30 g / 1 ss



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

ØRRET

Barneportion: 100 g
Salgsenhet: 1 kg skål med modifisert atmosfære
Ingredienser: ørret (fisk) oppdrettet i Norge.

GRØNNSAKSTAVER

Barneportion: 30 g
Salgsenhet: sous vide pose 300 g

FULLKORNRIS

Barneportion: 30 g rå / 60 g kokt
Salgsenhet: 1 kg

TZATZIKI

Barneportion: 30 g / 1 s
Salgsenhet: 200 g
Ingredienser: agurk, tyrkisk yoghurt (høypasteurisert og konsentrert melk og fløte, yoghurtkultur), seterrømme (kremfløte, melkesyrekultur), salt, hvitløk, sukker, aroma, hvit pepper.

ALLERGENER

Ørret:

FISK

Tzatziki:

MELK

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 693 kJ
Energi 166 kcal
Fett 10 g
hvorav mettede fettsyrer 1,6 g
Karbohydrat 7 g
hvorav sukkerarter 1 g
Protein 11,6 g
Salt 0,4 g

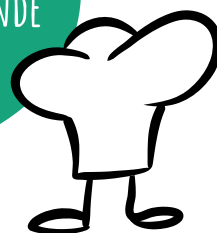


Ukemeny
rett nr.



En tomatsuppe er proppfull av både vitaminer og god smak. La barna delta i matlagingen ved å lage krutonger av ferskt eller gammelt brød.

LAG KRUTONGER AV
GAMMELT BRØD.
ENKELT, MATREDDENDE
OG VELDIG GODT!



TOMATSUPPE MED HAVREBRØD

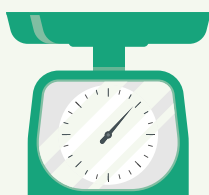
FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med tomatsuppe i kokende vann og la den trekke i 20 minutter. Alternativt kan suppen varmes i en gryte til rett under kokepunktet.
3. Skjær brødet i skiver. Hvis du har gammelt brød, kan det ristes og skjæres opp i brødkrutonger. Ha krutongene i en skål, så kan barna drysse de over suppen.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 3 dl
Havrebrød: 1 skive



ALLERGENER

Tomatsuppe:
MELK
Havrebrød:
GLUTEN
Kan inneh. spor av:
MELK
SESAM
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

Tomatsuppe MED HAVREBRØD

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 3 dl

Havrebrød: 1 skive



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

TOMATSUPPE

Barneporsjon: 3 dl

Salgsenhet: 1 liter

Ingredienser: Tomater (56%) (tomater, tomatsjuice, surhetsregulerende middel E330), vann, fløte (14%) (melk) (inkl. emulgator E472e, stabilisator E412, E415), tomatpuré, soltørkede tomater (tomater, solsikkeolje, vineddik, sukker, salt, krydderurter, krydder, aroma, surhetsregulerende middel E330), sukker, olivenolje, kyllingfond (maltodekstrin, aroma, salt, kyllingkjøtt, kyllingfett, krydder), basilikum (1%), hvitløk, salt, rapsolje, sitronsaft, pepper.

HAVREBRØD 750 G BAKEHUSET

Barneporsjon: 1 brødskive, eventuelt

ristede brødkrutonger fra gammelt brød.

Salgsenhet: 1 brød, ca. 20 brødskiver

Ingredienser: vann, havregryn, -mel, -kli og -fiber (23,1%), hvetemel, sammalt hvete (9,3%), hvetegluten, hvetekli (4,1%), gjær, rapsolje, fermentert hvetemel, maltekstrakt av bygg, salt, eddik, melbehandlingsmiddel E300, enzymer.

ALLERGENER

Tomatsuppe:

MELK

Havrebrød:

GLUTEN

Kan inneholde spor av:

MELK

SESAM

SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 438 kJ

Energi 105 kcal

Fett 5,4 g

hvorav mettede fettsyrer..... 1,9 g

Karbohydrat 10,5 g

hvorav sukkerarter 6,1 g

Protein 2,6 g

Salt 0,8 g



Ukemeny
rett nr. }



FJERN STILKEN OG LA
BARNA SKJÆRE STRIMLER AV
PAPRIKA I ULIKE FARGER.

Alle elsker pasta! Servert med paprika, så får man en god dose C-vitaminer i tillegg.



PASTA BOLOGNESE MED PAPRIKA

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med pasta bolognese i kokende vann og la den trekke i 40 minutter.
2. Fjern stilk og frø fra paprikaene og skjær opp i strimler.

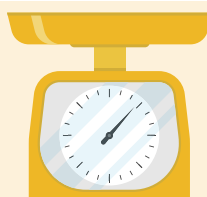
SERVERINGSTIPS:

Anrett pasta bolognese på den ene siden av tallerkenen og legg paprika i strimler på den andre. En fargerik fristelse!

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Pasta bolognese:	220 g
Grønn paprika:	25 g
Gul paprika:	25 g



ALLERGENER

Pasta Bolognese:
GLUTEN
SELLERI
SENNEP

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

PASTA BOLOGNESE MED PAPRIKA

INGREDIENSER, PER PORSJON

Pasta bolognese: 220 g
Grønn paprika: 25 g
Gul paprika: 25 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

PASTA BOLOGNESE

Barneporsjon: 220 g
Salgsenhet: kokepose på ca. 2,2 kg
Ingredienser: vann, storfekjøtt (21,3 %), fullkornpasta (mel), chilisaus (5,3 %)
(Vann, tomatpure, sukker, **sennep** (vann, **sennepsfrø**, sukker, eddik, salt), salt, eddik, chilikonsentrat, sitronsaft, paprika, løk, krydder, modifisert stivelse, fortykningsmiddel E412, konserveringsmiddel E202 og E211, løk, tomatpuré, modifisert maisstivelse E1442, krydderblanding (krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, **selleri**, løk, muskat), krydder, grønnsaksfond (vann, salt, maltodextrin, sukker, grønnsakekstrakt (kinakål, gulrot, purre, sjampinjong, brokkoli, pepperfrukt), løk, grønnsakaroma, krydderekstrakt, karamellsukker), hvitløksgranulat (bestrålt), hvitløk, dextrose, **selleri**).

PAPRIKA

Barneporsjon: 50 g
Salgsenhet: 1 stk.

ALLERGENER

Pasta Bolognese
GLUTEN
SELLERI
SENNEP

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	371 kJ
Energi	87 kcal
Fett	1,2 g
hvorav mettede fettsyrer.....	0,3 g
Karbohydrat	12,4 g
hvorav sukkerarter	0,6 g
Protein	6,3 g
Salt	0,9 g

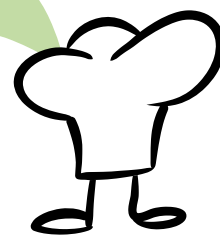


Ukemeny
rett nr. 4



MATEN ER ALLEREDE KLAR.
LA BARN DEKKE BORDET.

Torskeboller inneholder nesten 60 % fisk, og i tillegg både gulrot og brokkoli! Servert med fullkornpasta og tomatsaus kan det nesten ikke bli bedre.



TORSKEBOLLER MED FULLKORNFUSILLI OG TOMATSAUS

FREMGANGSMÅTE:

1. Bak torskebollene midt i forvarmet ovn på 200 °C i ca. 15 minutter.
2. Kok fullkornpastaen etter anvisning på pakken.
3. Legg posene med tomatsaus i kokende vann og la de trekke i 10 minutter.

SERVERINGSTIPS:

Anrett maten pent på en tallerken. Her kan du godt starte med fullkornspasta i bunnen, en raus skje tomatsaus over pastaen og torskeboller på toppen. Dersom du har friske krydderurter som hakket persille eller gressløk, er det godt med et lite dryss over til slutt.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskeboller: 100 g
Fullkornpasta: 40 g rå / 80 g kokt
Tomatsaus: 50 g



ALLERGENER

Torskeboller: Fullkornfusilli:
FISK GLUTEN
MELK Kan inneh. spor av:
EGG

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

TORSKEBOLLER MED FULLKORNFUSILLI OG TOMATSAUS

INGREDIENSER, PER PORSJON

Torskeboller: 100 g
Fullkornpasta: 40 g rå / 80 g kokt
Tomatsaus: 50 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

TORSKEBOLLER

Barneporsjon: 100 g
Salgsenhet: 500 g, i skål med modifisert atmosfære.
Ingredienser: 33 % torsk (*Gadus Morhua*) (fisk), 26 % gulørret (*Argentina silus*) (fisk), brokkoli, potetstrimler, modifisert potetstivelse, gulrot, melk, smør (melk, syrekultur, salt), stekt løk (løk, rapsolje), rapsolje, salt.

FULLKORNFUSILLI

Barneporsjon: 40 g rå / 80 g kokt
Salgsenhet: 500 g
Ingredienser: durumhvete, vann

TOMATSAUS

Barneporsjon: 50 g
Salgsenhet: 500 g
Ingredienser: tomatsaus, vann, gulrot, fennikel, løk, olivenolje, hvitløk, modifisert maisstivelse, sukker, salt, basilikum, chili, hvit pepper.

ALLERGENER

Torskeboller:
FISK
MELK
Fullkornfusilli:
GLUTEN
Kan inneholde spor av:
EGG

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 639 kJ
Energi 162 kcal
Fett 3,8 g
hvorav mettede fettsyrer..... 0,1 g
Karbohydrat 24,1 g
hvorav sukkerarter 0,8 g
Protein 8,9 g
Salt 0,5 g



Ukemeny
rett nr.

EN TYPISK MOS-ALT-
SAMMEN-SAMMEN-RETT.
DET FIKSER BARNA SELV!

I dag er det hverdagsfest,
med kjøttkaker til hver en gjest!



KJØTTKAKER

I BRUN SAUS MED POTETER OG KÅLSTUING

FREMGANGSMÅTE:

1. Varm kjøttkakene i forvarmet stekeovn på 180 °C i 10–15 minutter.
2. Legg posene med kålstuing, brun saus og poteter i kokende vann og la de trekke i 20 minutter.

SERVERINGSTIPS:

Del kjøttkakene til barna i to og hell over brun sausen. Legg potetene og en god klatt kålstuing ved siden av. Dersom du har tyttebærsyltetøy smaker det veldig godt sammen med kjøttkaker!

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kjøttkaker:	120 g / 2 kjøttkaker
Brun saus:	50 g
Kålstuing:	80 g
Poteter:	100 g / 2–3 poteter



ALLERGENER

Kjøttkaker:	Brun saus:
MELK	GLUTEN
Kålstuing:	MELK
MELK	SELLERI
	SENNEP
	SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

KJØTTKAKER

I BRUN SAUS MED POTETER OG KÅLSTUING

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kjøttkaker: 120 g / 2 kjøttkaker
Brun saus: 50 g
Kålstuing: 80 g
Poteter: 100 g / 2-3 poteter



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

KJØTTKAKER

Barneporsjon: 2 stk. kjøttkaker á 60g
Salgsenhet: 1,2 kg
Ingredienser: storfekjøtt (47 %), vann, potetmel, storfekjøttfett (5 %), krydder, løk, myseproteinkonsentrat (**melk**), krydder, mysepulver (**melk**), havrefiber (havrefiber, inulin, psyllium, maltodekstrin, potetfiber), antioksidant E331.

BRUN SAUS

Barneporsjon: 50 g
Salgsenhet: kokepose på ca. 500 g
Ingredienser: vann, fløte (**melk**) (emulgator E472e, stabilisator E412 og E415, **hvetemel**, margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, skummet **melk**, salt, emulgator (**soyalecitin** E471), aroma), brunost (**melk**), aroma (aroma, maltodekstrin, salt), tomatpuré, krydderblanding (krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, **selleri**, løk, muskat), modifisert maisstivelse E1442, grønnsakfond (vann, salt, maltodextrin, sukker, grønnsakekstrakt (kinakål, gulrot, purre, sjampinjong, brokkoli, pepperfrukt), løk, grønnsakaroma, krydderekstrakt, antioksidant E330, karamellsukker), **sennep** (vann, **sennepsfrø**, sukker, eddik, salt, konserveringsmiddel E202, krydder), sukkerkulør (farge E150d), sukker, pepper.

KÅLSTUING

Barneporsjon: 80 g
Salgsenhet: 800 g
Ingredienser: hodekål (60 %), **melk**, fløte (**melk**), smør (**melk**), fortykningsmiddel (acetyleret distivelsesadipat (fra mais), salt, pepper og muskat.

SMÅPOTETER MED SKALL

Barneporsjon: 100 g = 2-3 poteter
Salgsenhet: 1 kg

ALLERGENER

Kjøttkaker:
MELK
Brun saus:
GLUTEN
MELK
SELLERI
SENNEP
SOYA
Kålstuing:
MELK

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 465 kJ
Energi 111 kcal
Fett 5 g
hvorav mettede fettsyrer..... 3,8 g
Karbohydrat 10,3 g
hvorav sukkerarter 0,5 g
Protein 5,4 g
Salt 0,9 g