



Ukemeny



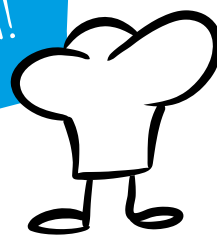
Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede



Ukemeny
rett nr. 1



DET ER GØY Å LAGE
SIN EGEN MAT!



Det er spennende med pakker, og fiskepakker er intet unntak. Gi barna hvert sitt stykke folie og la de fylle sine egne fiskepakker.

LAKS I FOLIE MED GRØNNSAKER OG POTETER

FREMGANGSMÅTE:

1. Riv eller klipp hele stykker med tykk folie på minst 30 x 30 cm.
2. Legg arkene på et jevnt underlag. Pensle en sirkel på ca. 10 cm midt på arket med smør eller olje.
3. Legg grønnsaksmiks på det penslede område, et laksestykk på grønnsakene og poteter ved siden av laksen. Krydre laks og grønnsaker lett med salt og pepper, og hell en spiseskje vann over grønnsakene.
4. Brett to av langsidene mot hverandre og fold kantene sammen. Posen skal være tett og uten hull. Legg posene side om side på et stekebrett og steke midt i forvarmet stekeovn på 200 °C. Beregn ca. 25 minutter med varmluft og 30 minutter med over- og undervarme.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Laks:	100 g
Grønnsaksmiks:	80 g
Poteter:	90 g / 2-3 poteter



ALLERGENER

Laks:
FISK
Kinesisk grønnsaksmiks:
SELLERI
Hvis man pensler med smør:
MELK

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

LAKS I FOLIE MED GRØNNSAKER OG POTETER

INGREDIENSER, PER PORSJON

Laks: 100 g
Grønnsaksmiks: 80 g
Poteter: 90 g / 2-3 poteter



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

LAKS I FOLIE

Barneporsjon: 100 g
Ingredienser: laks (Salmo Salar) norsk

KINESISK GRØNNSAKSMIKS

Barneporsjon: 25 g
Salgsenhet: 250 g
Ingredienser: Hodekål, gulrot,
stangselleri, rødkål, purre,
kålrot og rød paprika

SMÅPOTETER MED SKALL

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

ALLERGENER

Laks:

FISK

Kinesisk grønnsaksmiks:

SELLERI

Hvis man pensler med smør:

MELK

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi488 kJ
Energi117 kcal
Fett 5,8 g
hvorav mettede fettsyrer.....1,3 g
Karbohydrat 7,3 g
hvorav sukkerarter 1,8 g
Protein 8,1 g
Salt 0 g



Ukemeny rett nr.

En grønnsaksuppe 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!



GRØNNSAKSUPPE MED HAVREBRØD

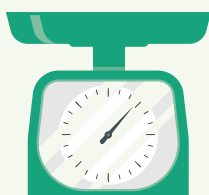
FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med grønnsaksuppe i kokende vann og la den trekke i 20 minutter. Alternativt kan suppen varmes i en gryte til under kokepunktet.
2. Legg brødsnivene på et fat. 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: 2,5 dl
Havrebrød: 1 skive



ALLERGENER

Grønnsaksuppe: HAVREBRØD:
SELLERI GLUTEN
Kan inneh. spor av:
MELK
SESAM
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

GRØNNSAKSUPPE MED HAVREBRØD

INGREDIENSER, PER PORSJON

Suppe: 2,5 dl

Havrebrød: 1 skive



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

GRØNNSAKSUPPE

Barneporsjon: 2,5 dl

Salgsenhet: 2,5 l

Ingredienser: vann, potet, gulrot, kålrot, **sellerirot**, pastinakk, 54 % grønnsaksandel, buljong (salt, gjærekstrakt, solsikkeolje, sukker, dekstrose (mais), modifisert maisstivelse, aroma, krydder (løpstikke, gurkemeie, **selleri**), sitronsyre), salt og hvit pepper.

HAVREBRØD 750G BAKEHUSET

Barneporsjon: 1 brødskeive eventuelt ristet brødkrutonger fra gammelt brød.

Salgsenhet: 1 brød, ca. 20 brødskeiver

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

Grønnsaksuppe:

SELLERI

Havrebrød:

GLUTEN

Kan inneholde spor av:

MELK

SESAM

SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi 228 kJ

Energi 54 kcal

Fett 0,6 g

hvorav mettede fettsyrer..... 0,1 g

Karbohydrat 9,7 g

hvorav sukkerarter 3,7 g

Protein 2 g

Salt 0,3 g



Ukemeny
rett nr. }



AGURK ER ENKEL
Å KUTTE OPP!



Grønnsaker kuttet i staver er enkle å spise. Agurk er i tillegg enkel å kutte opp, selv uten å bruke den skarpeste kniven.

OKSE STROGANOFF MED FULLKORNSRIS OG AGURKSTAVES

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med stroganoff i kokende vann og la den trekke i 40 minutter.
2. Kok risen etter anvisning på pakken.
3. Kutt agurken i staver og ha agurkstavene i en bolle.

SERVERINGSTIPS:

Anrett stroganoff, fullkornsrís og agurkstavene pent på en tallerken, slik at det ligger hver for seg. Da ser maten mer fristende og delikat ut, og så smaker den enda bedre!

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Stroganoff:	150 g
Fullkornsrís:	30 g rå / 60 g kokt
Agurk:	50 g



ALLERGENER

Okse stroganoff:	Kan inneh. spor av:
GLUTEN	SENNEP
MELK	
SELLERI	
SOYA	

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

OKSE STROGANOFF MED FULLKORNSRIS OG AGURKSTAVER

INGREDIENSER, PER PORSJON

Stroganoff:	150 g
Fullkornris:	30 g rå / 60 g kokt
Agurk:	50 g



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

OKSE STROGANOFF

Barneporsjon: 150 g
Salgsenhet: kokepose ca. 1,5 kg
Ingredienser: storfekjøtt (36,2%), vann, løk, sjampinjong, tomatpuré, **hvetemel**, margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummet melk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma), fløte (**melk**) (emulgator E472e, stabilisator E412 og E415, rømme (**melk**), krydderblanding (krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, **selleri**, løk, muskat)

RIS - FULLKORN

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

AGURK

Barneporsjon: 50 g
Salgsenhet: 1 stk.

ALLERGENER

Okse stroganoff:
GLUTEN
MELK
SELLERI
SOYA
Kan inneholde spor av:
SENNEP

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	450 kJ
Energi	107 kcal
Fett	4,1 g
hvorav mettede fettsyrer.....	1,7 g
Karbohydrat	8,9 g
hvorav sukkerarter	0,3 g
Protein	8,2 g
Salt	0,3 g

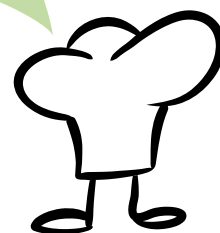


Ukemeny
rett nr. 4



TILBEHØRET KAN
BARNA LAGE SELV.

Fiskegrateng smaker kjempegodt, og er en populær måte å få barn til å spise mer fisk. Med en sitronbåt på hver tallerken kan måltidet fort bli ekstra morsomt for både store og små.



FISKEGRATENG MED GULROTSTAVER OG SITRON

FREMGANGSMÅTE:

1. Fjern plastemballasjen og sett fiskegratengen på rist midt i forvarmet ovn ved 180 °C. Steketiden er 30–35 minutter på varmluft og 35–40 minutter på over- og undervarme.
2. Kutt gulrot i staver og la stavene trekke i kokende vann i 10 minutter.
3. Legg gulrotstavene i en skål, del sitronen i båter og legg på et fat.

SERVERINGSTIPS:

Anrett fiskegrateng, gulrotstaver og sitron pent på en tallerken, slik at det ligger hver for seg. Da ser maten mer fristende og delikat ut, og så smaker den enda bedre! Ved servering kan du med fordel bruke en spiss kniv og dele gratengen i firkantede biter, da er det lett å løfte hver porsjon ut med en steke-spade. En form er beregnet til ti personer. Gulrotstavene legges på tallerkenen med skje eller klype. Legg til sist på en sitronbåt. Denne er ment til å dryppe over fiskegratengen og gulrøttene, men kanskje noe klarer å spise hele?

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Fiskegrateng:	150 g
Gulrotstaver:	100 g
Sitron:	1 båt



ALLERGENER

Fiskegrateng:
EGG
FISK
GLUTEN
MELK
SELLERI
SOYA

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

FISKEGRATENG MED GULROTSTAVER OG SITRON

INGREDIENSER, PER PORSJON

Fiskegrateng: 150 g
Gulrotstaver: 100 g
Sitron: 1 båt



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

FISKEGRATENG

Barneporsjon: 150 g
Salgsenhet: aluminiums form på ca. 1,5 kg
Ingredienser: torsk, vann, makaroni (durumhvete), purre, **eggeplomme**, fløte (melk) (emulgator E472e, stabilisator E412, E415, griljermel (hvetemel, vann, gjær, salt), **hvetemel**, hvitost (melk), margarin (rapsolje, fullherdet kokos- og rapsolje, vann, kokosolje, **skummet melk**, salt, emulgator (soyalecitin, E471), aroma), fiskefond (vann, salt, maltodextrin, **fiskearoma**, **fisk**, sukker, **fiskegelatin**, modifisert stivelse, grønnsaker (løk, hvitløk), krydder, karamellsukker, rosmarinekstrakt), krydderblanding (krydder, dextrose, gjærekstrakt, krydderekstrakt, **selleri**, løk, muskat)

GULROTSTAVER

Barneporsjon: 100 g
Salgsenhet: 1 kg

SITRON

Barneporsjon: 1/10 sitron
Salgsenhet: 1 stk.

ALLERGENER

Fiskegrateng:
EGG
FISK
GLUTEN
MELK
SELLERI
SOYA

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	261 kJ
Energi	62 kcal
Fett	2,7 g
hvorav mettede fettsyrer.....	0 g
Karbohydrat	7,3 g
hvorav sukkerarter	2,6 g
Protein	1,5 g
Salt	0,4 g

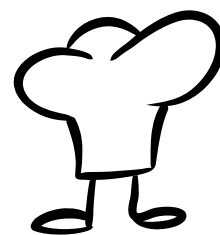


Ukemeny
rett nr.



MATEN ER ALLEREDE KLAR.
LA BARN DEKKE BORDET.

En herlig rett som tar deg rett til India.
Tikka masala er full av gode smaker og blir fort en favoritt!



KYLLING TIKKA MASALA MED NANBRØD OG TZATSIKI

FREMGANGSMÅTE:

1. Legg posen med tikka masala i kokende vann og la den trekke i 40 minutter.
2. Stek nanbrød på bakebrett eller rist i forvarmet ovn ved 180 °C i 5 minutter.
3. Skjær nanbrødet i trekanter.

SERVERINGSTIPS:

Anrett tikka masala og en spiseskje tzatsiki pent på tallerken, slik at det ligger hver for seg.
Server nanbrødene på et fat ved siden av.

BRUK GJERNE EN VEKT FOR
Å BEREKNE PORSJONENE

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kylling Tikka Masala	150 g
Nanbrød	70 g
Tzatziki	30 g/1 ss



ALLERGENER

Tikka masala:	Nanbrød:
MELK	GLUTEN
Kan inneh. spor av:	Tzatziki:
GLUTEN	MELK
SELLERI	
SENNEP	

Gode måltidsløsninger som fremmer god helse og matglede

KYLLING TIKKA MASALA MED NANBRØD OG TZATZIKI

INGREDIENSER, PER PORSJON

Kylling Tikka Masala 150 g
Nanbrød 70 g
Tzatziki 30 g/1 ss



INGREDIENSER

VEKT

ALLERGENER

NÆRINGSINNHOLD

TIKKA MASALA

Barneporsjon: 150 g
Salgsenhet: Kokepose ca. 1,5 kg
Ingredienser: Kyllingkjøtt (40,2 %), vann, fløte (melk) (emulgator E472e, stabilisator E412 og E415, løk, tomater, tyrkisk yoghurt (melk), modifisert maistivelse E1442, tomatpuré, krydder, kyllingfond (vann, maltodextrin, salt, aroma, kyllingkjøtt, modifisert stivelse, løk, sukker, pepperekstrakt, stabilisator E415, karri, surhetsregulerende middel E270 og E327, karamellsukker), seterrømme (melk), sitronsaft, dextrose, chili, hvitløk, muskat, paprika, antioksidant E330.

NANBRØD

Barneporsjon: 70 g
Salgsenhet: 300 g / 2 brød
Ingredienser: hvetemel (54 %), vann, olivenolje, surdeig, sukker, gjær, bakepulver E450i, E500ii og E170i, salt, løkfrø, enzym, vegetabilsk olje fra raps, konserveringsmiddel E282.

TZATZIKI

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

ALLERGENER

Tikka masala:
MELK
Kan inneholde spor av:
GLUTEN
SELLERI
SENNEP
Nanbrød:
GLUTEN
Tzatziki:
MELK

NÆRINGSINNHOLD per 100 g

Energi	741 kJ
Energi	177 kcal
Fett	7,8 g
hvorav mettede fettsyrer	2,3 g
Karbohydrat	16,1 g
hvorav sukkerarter	2,9 g
Protein	10 g
Salt	1,1 g