Randvere Kooli sünnipäevasalati retseptid

2024

Randvere Kooli 11. sünnipäeva puhul valmistasid meie õpilased erinevaid salateid ja valik retsepte on nüüd teie ees.

Klassides moodustati meeskonnad, kes ühiselt otsisid välja retsepti, kodused aitasid soetada vajalikud koostisained ja ühiselt koolimajas salatid kokku segati.

Kui salatid said valmis, asuti neid ühiselt ka maitsma ja oma klassi lemmikuid välja selgitama. See tegevus pakkus kõigile põnevust ja võimalust uusi maitseid proovida.

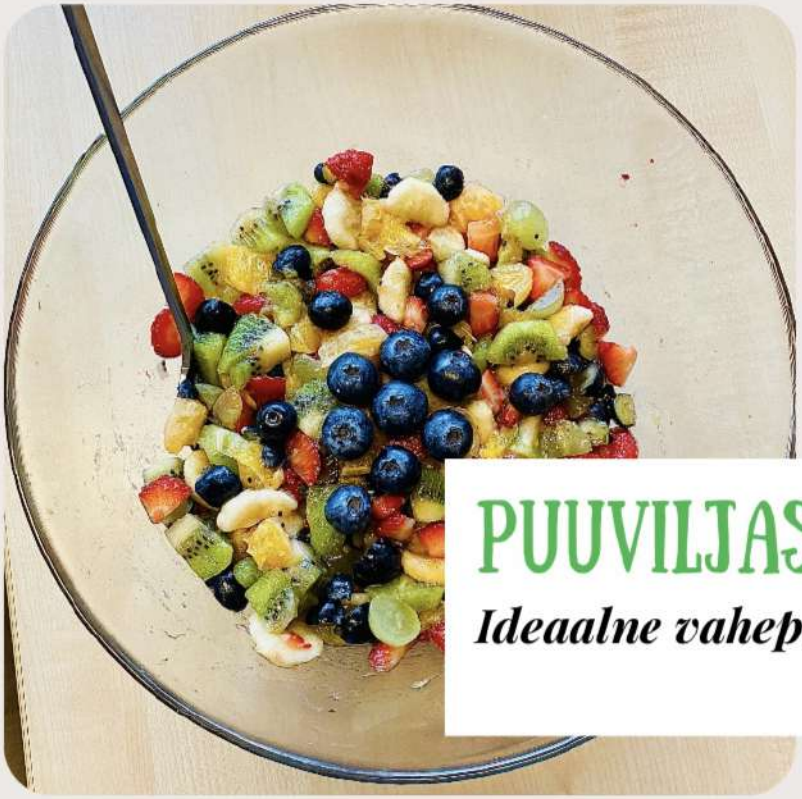
Käesolevast retseptiraamatust leiate klasside lemmik salateid ja mõnest klassist kohe mitmeid retsepte, sest salatid tulid väga maitsvad ja nende retsepte tahetakse kõigiga jagada.

Mõnusaid maitseelamusi!

Retseptiraamatu koostaja: Liina Savolainen
Kaanefoto: Marina Vahi
Leheküljed kujundatud õpilaste enda poolt või klassiõpetaja abiga.

Ettevõtmine on osa SchoolFood4Change koolitoiduprojekti tegevuskavast.

SCHOOLFOOD 4CHANGE



PUUVILJASALAT

Ideaalne vahepala soojal suvepäeval!

KOGUS: 4 INIMESELE

VALMISTAMISAEG: 20 MIN

KOOSTISOSAD

3 banaani

4 kiivit

peotäis mustikaid

peotäis viinamarju

500g maasikaid

3 apelsini

VALMISTAMINE

1. Pese puuviljad.
2. Tükelda puuviljad väikesteks tükkideks.
3. Tõsta tükeldatud puuviljad kaussi ning sega.
4. Peale puista peoga mustikaid.

HEAD ISU!

MARIA SALLEZ, LILI LIISA SAKS, MARIBEL ALAMAA, MERILIN PÕLLUPÜÜ

4.B KLASS

4.A KLASSI LEMMIKSALATID

Salati tegid Daniel, Erik, Christopher Aron ja Joseph

MAKARONISALAT

- SARVEKESI VÕI MUID VÄIKSEMAID MAKARONE
- SINKI
- VÄRSKET KURKI

Keeda makaronid, lõika sink ja kurk kuubikuteks, maitsesta hapukoor maitseainetega ning sega kõik omavahel salatiks!

KASTE :
- HAPUKOORT
- SOOLA
- PIPART
- SIBULAPULBRIT

PUUVILJASALAT

Salati tegid Bianca, Jaska ja Elenor

- MAASIKAID
- BANAANI
- KIIVIT
- MANGOT
- MUSTIKAID
- VIINAMARJU

Lõika koostisosad sobiva suurusega tükkideks ja sega salatiks!

Caesari salat

Koostisosad:

500 g väikseid kirsstomateid

2 pakki Caesari kastet

1 jääsalat

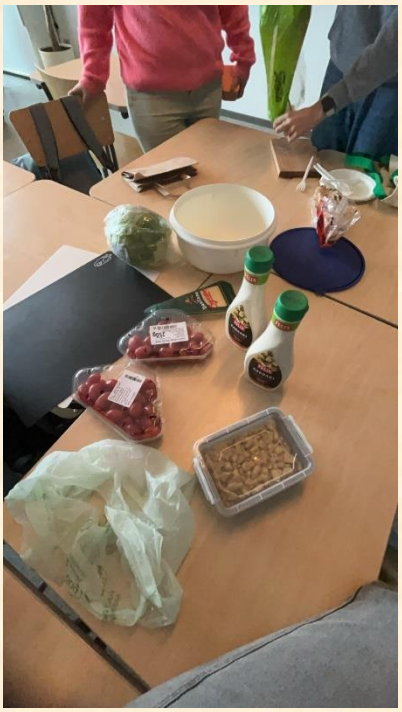
Saiakuubikud

Kanafilee

Parmesani juust

Valmistamine:

Pese ära tomatid ja jääsalat. Lõika tomatid pooleks ja rebi jääsalat tükkideks. Kalla tomatid ja salat kaussi. Lisa kaussi saiakuubikud, kana ja juust. Sega ära ja seejärel lisa kaste. Sega koostisosad omavahel ja naudi. Head isu!



7.b klass

Karmen, Elina, Amelia, Celine ja Sofia.

4.s klassi hästi toitev kevadine jõusalat

Koostisosad:

pool jääsalatit tükeldatuna

1 kurk tükeldatuna

1 paprika tükeldatuna

1 avokaado tükeldatuna

1 karp mungoa või erinevaid idusid

6 redist

2 keedetud muna

paar peotäit rukkola-spinati-peedilehe salatisegu väiksemaks rebituna

riivitud parmesani juustu

hakitud rohelist sibulat

Kastmeks: poole sidruni mahl

5 spl oliiviõli

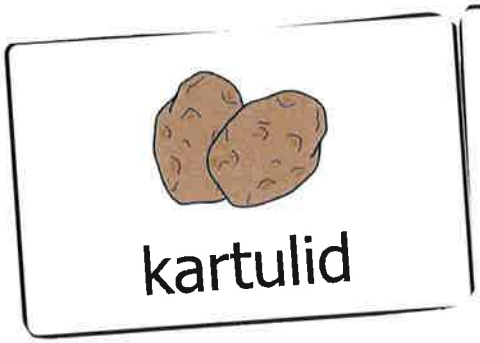
1 tl sinepit

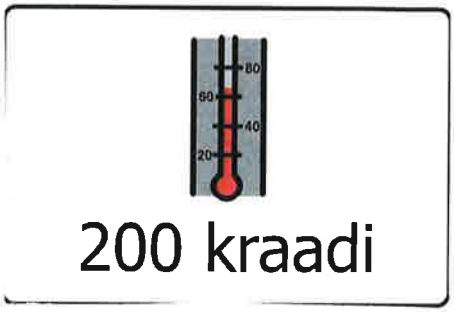
1 spl mett

soola ja musta pipart

Valmistamine:

Salati jaoks sega tükeldatud köögiviljad idude, väiksemaks rebitud salati ja parmesani juustuga. Lisa hakitud sibul. Sega kokku salatikaste ning nirista siis salatile. Sega kõik läbi ja tõsta peale tükeldatud munad. Riivi peale veel veidi parmesani juustu ja söö kohe.





ELLELIIS 5T
KARINA 9T

Salati valmistamine

Pesen käed

4

kartulid

1

kurk

2

avokaado

NATUKE

roheline sibul

sool

200

maitsestamata jogurt

Soe kuskussisalat päikesekuivatatud tomatite ja Chorizo vorstiga

Karl-Markus Lillepool, 7.a klass

Haki seller, küüslauk, sibul, päikesekuivatatud tomatid, Chorizo vorsti ning tšilli väiksemateks tükkideks. Lõika kirsstomatid pooleks.

Pane vesi potti keema ja maitsesta soolaga . Keeda pärlkuskussi tasasel tulel umbes 12 minutit või kuni pehme.

Pane pann tulele ning kuumuta keskmisele kuumusele. Lisa Chorizo vorst ning kuumuta tasasel tulel mõned minutid . Seejärel lisa seller, küüslauk, sibul ning tšilli. Kuumuta 5-7 minutit kuni köögiviljad muutuvad pehmemaks. Lisa päikesekuivatatud tomatid ning kanapuljongi kontsentraat.

Lisa pannile keedetud pärlkuskuss ning maitsesta segu vajadusel soola ning pipraga .

Päikesekuivatatud tomatid: 1 tops

Kanapuljongi kontsentraat: 1 tops, 30g

Küüslauk: 1 küüs, 6g

Tšilli, värske: 1 tk, 15g

Sibul: 1 tk, 60g

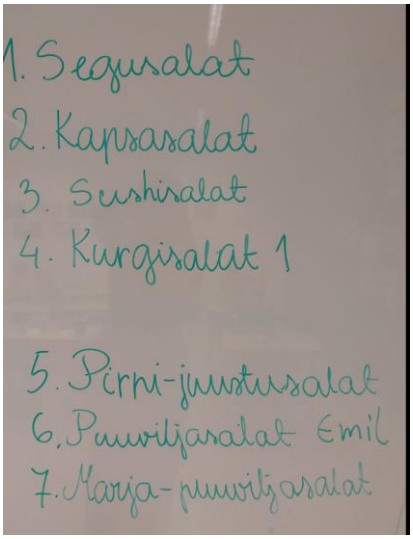
Varsseller: 1 vars, 45g

Chorizo vorst: 1 pakk, 100g

Punased kirsstomatid: 1 pakk, 125g

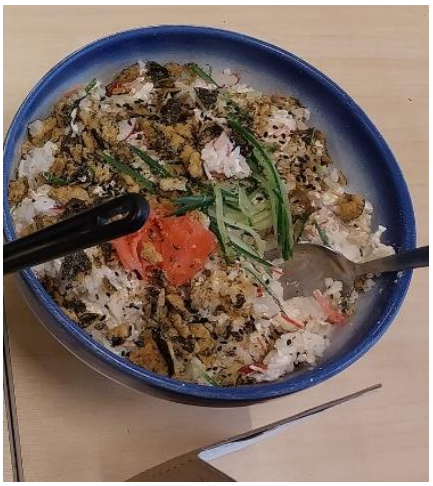
Pärlkuskuss: 1 pakk, 100g

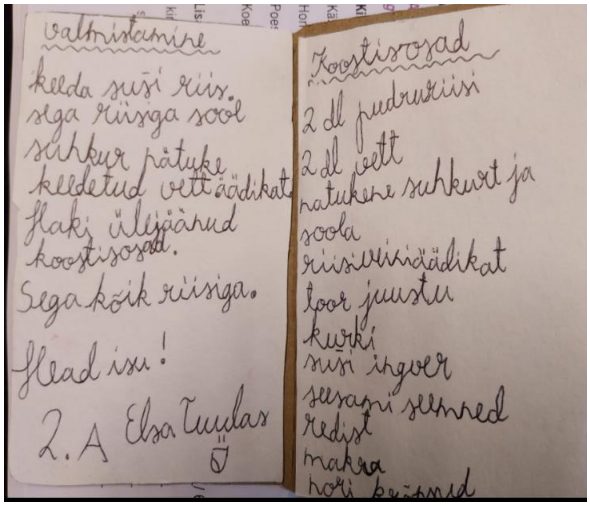
2. A klassi salatid



Parim salat on **Sushisalat**

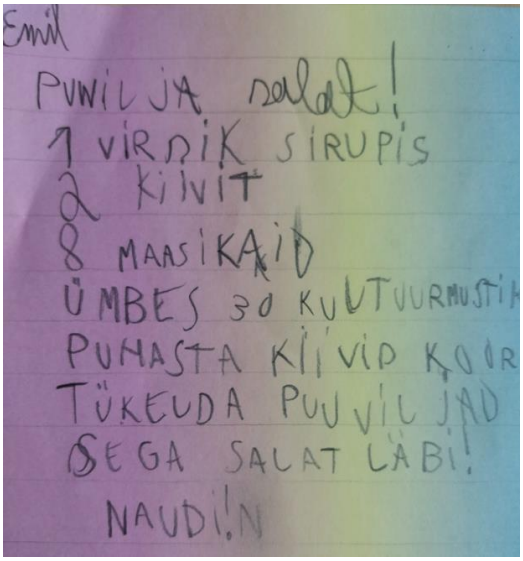
Elsa Tuulas





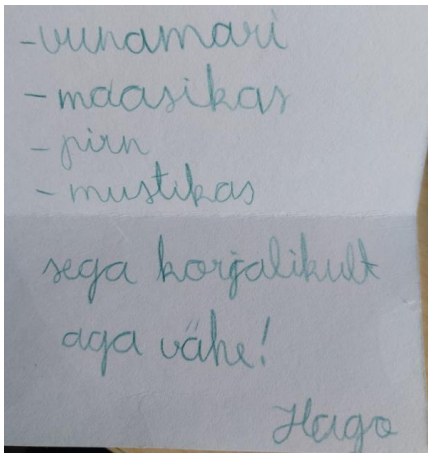
Puuviljasalat 1

Emil Alexandrov



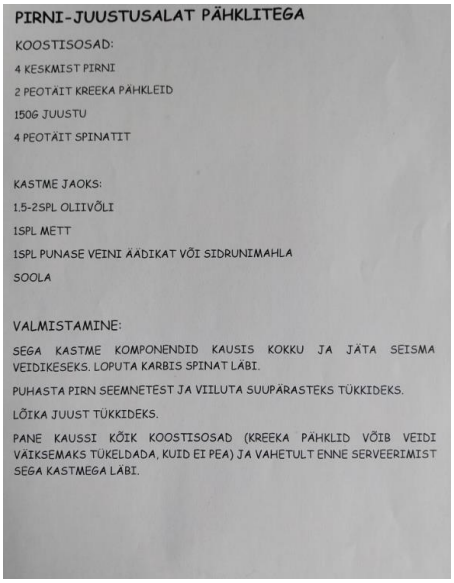
Puuviljasalat 2

Hugo Patrik Pruuden



Pirni-juustusalat pähklitega

Mattias Salver ja Revo Metsküla



PIRNI-JUUSTUSALAT PÄHKLITEGA

KOOSTISOSAD:

4 KESKMIST PIRNI

2 PEOTÄIT KREEKA PÄHKLEID

150G JUUSTU

4 PEOTÄIT SPINATIT

KASTME JAOKS:

1.5-2SPL OLIIVÕLI

1SPL METT

1SPL PUNASE VEINI ÄÄDIKAT VÕI SIDRUNIMAHLA

SOOLA

VALMISTAMINE:

SEGA KASTME KOMPONENDID KAUSIS KOKKU JA JÄTA SEISMA VEIDIKESEKS. LOPUTA KARBIS SPINAT LÄBI.

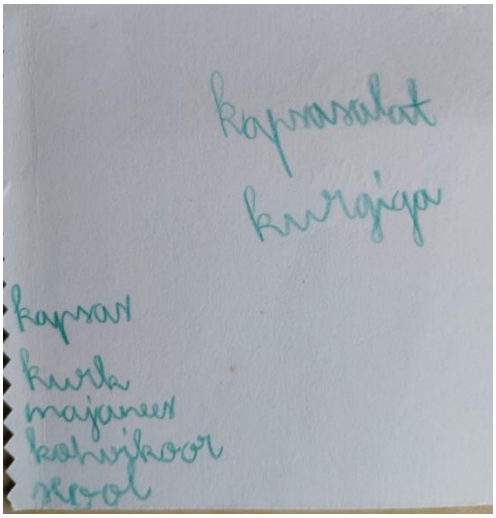
PUHASTA PIRN SEEMNETEST JA VIILUTA SUUPÄRASTEKS TÜKKIDEKS.

LÕIKA JUUST TÜKKIDEKS.

PANE KAUSSI KÕIK KOOSTISOSAD (KREEKA PÄHKLID VÕIB VEIDI VÄIKSEMAKS TÜKELDADA, KUID EI PEA) JA VAHETULT ENNE SERVEERIMIST SEGA KASTMEGA LÄBI.

Kapsasalat kurgiga

Natali Mereküla, Andra Pärt, Elisabet Hints, Stella Sidron

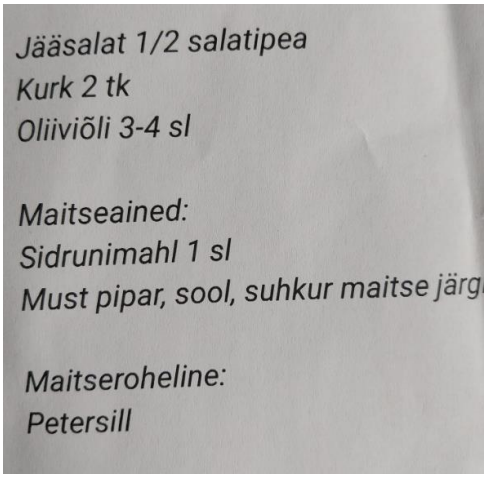


Kapsasalat
kurgiga

kapsas
kurk
majonees
kohvikoor
sool

Kurgi-jääsalat

Gert Põder, Michael Psiola



Jääsalat 1/2 salatipea
Kurk 2 tk
Oliiviõli 3-4 sl

Maitseained:
Sidrunimahl 1 sl
Must pipar, sool, suhkur maitse järg

Maitseroheline:
Petersill

Segusalat

Sofi Valentina Nava

Kõigile maitsesid salatid väga hästi, sel päeval me koolisööki söömas ei käinudki!

Vanemad kiitsid ka, et oli väga tore ettevõtmine!

PUUVILJASALAT

Sensis

Viinamarjad lõid kampa
banaani, õuna ja kiiviga.
Oi, kui magus elu neil algas!!!
8b

Koostisosad:

- 2 tassi värskeid spinati lehti
- 2 tassi värskeid maasikaid
- 1/4 tassi hakitud mandleid
- 1 spl oliiviõli
- 2 spl balsamiäädikat
- soola ja pipart maitse järgi

1. Aseta spinatilehed suurde kausi.
2. Lisa peale viilutatud maasikad ja hakitud mandlid.
3. Vala üle oliiviõli ja balsamiäädikaga ning maitsesta soola ja pipraga.
4. Õrnalt segage kõik koostisosad läbi, et kaste ja maitseained jaotuksid ühtlaselt.

SPINATI JA MAASIKA SALAT

UKU RUMI 6.B

Puuviljavardad

8.th, 9.põ1,9.põ2 klasside õpilased

CAESARI SALAT

KOOSTISOSAD

rooma salatit
ciabattat
oliivõli
caesari kaste
tomat
parmesan
kanafilee

VALMISTAMINE

1. Eemalda rooma salatitelt välimised ja katkised lehed ning pese salatilehed puhtaks. Kuivata hoolega. Rebi salatilehed väiksemateks tükkideks ning aseta suurele vaagnale või salatikaussi.
2. Lõika ciabatta kuubikuteks ja rösti pannil.
3. Lõika kana tükkideks ja prae pannil.
4. Lõika tomatid.
5. Pane kaussi rooma salat, kana, tomat, caesari kaste ja sega läbi.
6. Kõige peale pane riivjuust ja saia kuubikud.
7. Serveeri.

8.c lemmik salat - Marii, Hanna, Helena, Caroline

Puuviljasalat – 3.b klassi lemmik

Koostisosad:
2 õuna
5 kiivit
suur sektor arbuusi
4 virsikut või virsiku kompott
30-35 maasikat
3 mandariini
2 tassi mustikaid
piparmündi lehed

Valmistamine:
Tükelda kõik puuviljad. Maasikad poolita ja lisa terved mustikad. Sega õrnalt läbi ja kaunista piparmündilehtedega. Head nautimist!

Caesari salat

3.a lemmik

Koostisosad:

Praetud sealiha 150g.

Leht salat 200g.

Röstitud valged leivakesed 50g.

Salati seemned 50g.

Riivitud kõva juust 50g.

Valge Caesari kaste 50g.

Soovi korral oliiviõli.

Mõeldud kümnele inimesele.

Valmistamine:

Rebid leht salati väikesteks tükkideks. Paned valget Caesari kastet. Segad kokku.

Paned salati seemneid. Paned röstitud valgeid leivakesi. Paned riivitud kõva juustu.

Segad kõik kokku ja ongi valmis.

VÄRSKE SALAT

RETSEPT:

Lõika üks kurk kumbikuteks ja vala suurde kaussi. Siis lõika kirsstomatid keskelt pooleks ja vala kaussi. Siis lõika pool paprikat, tee mozzarella pallid väiksemaks lõikades ja vala need kaussi. Tükelda jääsalat ja vala kaussi. Pane soola ja pipart tunde järgi. Vala oliiviõli teelusika täis ja pane salatisse. Segа salatit ja ongi valmis. Nauti!

KOOSDISOSAD:

1 kurk
1 pakk kirsstomateid
pool paprikat
1 jääsalat
1 pakk mozzarella
soola
pipart
oliiviõli

ANNI G.B

Kreeka salat

Koostisosad:

1. 2 tomatit
2. 2 paprikat
3. 1 kurk
4. Oliive
5. Feeta juust

Maitsestamiseks:

1. Sidrun
2. Oliiviõli
3. Balsamiko äädikas

Pese juurviljad ja tükelda. Lisa oliivid ja tükeldatud juust. Maitsesta. Head isu!

3.b klassi retsept

Puuviljasalat

Vajalikud asjad:

2 pakki maasikaid

2 pakki viinamarju

1 pakk mustikaid

1 pakk vaarikaid

1 purk virsikuid

1 purk ananassi

3 õuna

2 granaatõuna

natuke vahukoort

Vahendid:

Noad, lõikamisalus, lusikas, vispel/mikser.

Valmistamine:

Lõika koostisained väiksemateks tükkideks ja sega kõik puuviljad ja marjad kokku. Seejärel vahusta koor ja ongi valmis. Tõsta taldrikule puuviljasalatit ja lisa vahukoor.

Head isu!

7.b klass, Isabel, Nelli, Victoria, Mona, Isette

Makaronisalati retsept

Koostisosad:
keedetud makaronid, 1 pakk
porgand, 1tk
kurk, 1tk
majonees
hapukoor
konservherned, pool purki
suitsukana, 1 pakk
muna, 4 tk
sool, 2 spl

Valmistamine:
Lõika porgand, kurk, munad ja suitsukana tükkideks. Võta suur kauss, sega kokku majonees ja hapukoor ja pane kõik toiduained kaussi, sega läbi. Lisa sool maitse järgi.

3.b klassi salat

Caeseri salat

Koostisosad: 2 tomati pakki, 2 jääkapsast, 1 küüslaug, saia kuubikud,kana tükkid, juust ja sidrun.

1) Lõika tomatid pooleks.
2) Hakki salati lehed.
3) Puista juust peale.
4) Lõika kana väikesteks tükkideks.
5) Pane vegan majonees koos soolaga ja küüslauguga eraldi taldrikusse
6) Pane sidruni ka eraldi taldrikusse ja salat on valmis.

3.b klassi salat

Puuviljasalat -3.a klassi lemmik

Aega kokku 15 min

Kogus 4 inimesele

KOOSTISOSAD

1 mango

3 kiivit

1 mandariin

3 granandilli

Peo täis kultuurmustikaid

1 granaatõun

4 sl laimimahla

6 sl vedelat mett

4 piparmündi lehte

TEGEVUSKÄIK

Puhasta mango ja kiivid koorest,lõika tükkideks ja tõsta kaussi. Koori mandariin,jaga sektoriteks ja lõika pooleks. Poolita granadillid ja kraabi lusikaga sisu kaussi teiste puuviljade juurde. Lisa ka kultuurmustikad ja granaatõunaseemned. Haki mõned piparmündilehed ja puista kausi. Sega omavahel laimimahl ja mesi, nirista puuviljadele. Sega läbi, serveerimisel kaunista piparmündilehtedega.

KOOSTISOSAD:

200 g jääsalatit

100 g kirsstomatit

50 g kurki

50 g paprikat

1 punane sibul

1 purk maisi

1 peotäis salatiseemneid

SALATIKASTE:

3 sl oliivõli

soola ja musta pipart

Haki jääsalat, kirsstomatid, kurk, paprika ja punane sibul. Sega kausis koostisosad, lisa konservmais. Sega kokku oliivõli, sool, must pipar ja nirista salatile, sega kergelt läbi. Kaunista salat salatiseemnetega ning serveeri.

Georg Mattias

2.b klass

KOOSTISOSAD:

õun

porgand

kurk

tomat

paprika

laimimahl

Koori ja riivi porgand. Tükelda tomat, õun, kurk ja paprika. Vala kõik kaussi, maitsesta. Pressi laimimahla ning sega kergelt läbi.

Sofia

2.b klass

KOOSTISOSAD:

100 g spinatilehti

150 g viinamarju

peotäis kreeka pähkleid

100 g mozzarella juustu

sool

Kreeka pähkli õli

Pese ja kuivata spinati lehed. Pane kaussi. Lõika viinamarjad pooleks ja lisa kaussi. Lisa samuti pähklid ja juust. Maitsesta soola ja õliga. Head isu!

Marta

2.b klass

KOOSTISOSAD:

kanafilee

kurk

kodujuust

tomat

jääsalat

Küpseta ja maitsesta kanafilee kuubikud. Tükelda kurk, tomat ja jääsalat. Lisa kodujuustu ning maitsesta.

Kerret

2.b klass

KOOSTISOSAD:

ploomtomat

jääsalat

salatisegu

kurk

Lõika salati koostisosad ja maitsesta. Head isu!

Elizabeth

2.b

KOOSTISOSAD:

kirsstomat

jääsalat

lehtsalat

kurk

granaatõunaseemned

pipar

Lõika salati koostisosad ja maitsesta. Head isu!

Anett ja Kirke

2.b

KOOSTISOSAD:

2 porgandit
10 viinamarja
rohelist sibulat
5 tl maisi
2 sellerivart
2 värsket kurki
300 g lastevorsti
7 punast redist
20 grammi peterselli
2 sl hapukoort
küüslauguga kreekereid

Kõik tooted lõikame ja segame. Lisame hapukoore. Soovi korral lisame kreekereid.

Robert

2.b klass

KOOSTISOSAD:

mango

melon

viinamarjad

kiivi

arbuus

laimimahl

Tükelda mango, melon, kiivi ja arbuus. Lõika viinamarjad pooleks. Lisa natukene laimimahla ja sega.

Kiur ja Mark Richard

2.b klass

KOOSTISOSAD:

banaan

kiivi

õun

maapähklid

mandlid

viinamarjad

melon

Tükelda koostisosad. Sega ning serveeri.

Rasmus

2.b

KOOSTISOSAD:

õun

melon

granaatõun

apelsin

banaan

viinamarjad

sidrunimahl

Purusta banaanid kahvliga. Puhasta granaatõun. Lõika õun tükkideks. Lõika ja puhasta ülejäänud koostisosad. Lisa kõik anumasse. Pigista sidrunimahla, sega ja siis on valmis!

Mathias

2.b klass

KOOSTISOSAD:

1 granaatõun

3 kiivit

6 suuremat ploomi

2 apelsini

2 suuremat pirni

2 avokaadot

1 ananassikonserv

Puhasta ja tükelda puu- ja luuviljad. Lisa juurde ananassitükid. Lisa tunde järgi ananassikonservi vedelikku ja sega kõik omavahel kokku. Ja ongi valmis!

Kevin ja Maria

2.b klass

KOOSTISOSAD:

maasikad

vaarikad

arbuus

viinamarjad

ananass

mesi

granaatõun

münt, laim

Lõika arbuus kuubikuteks. Lisa marjad. Sega väikeses kausis kokku mesi ja laimimahl. Kalla segu marjadele ning lisa mündilehed. Head isu!

Jako ja Lennali Joaana

2.b klass

Caesari salat

Koostisosad:

3 sp majonees
caesari kaste
küüslaugu salatikaste
60 g parmesani
2 küüslaugu küünt
8 kirsstomatit
0,5 sidrunit
1 pakk lehtsalatit
pool kapsapeed
1,5 kanafileed
1 tl õli
Sool
Pipar

KASTE Kuidas teha:

Segu kastme jaoks kokku majonees, 3 sp caesari kastet, 3 sp küüslaugu kastet, 1 küüslaugu küüs ja 20 g parmesani.

SALAT

Pane kausi lehtsalat, 8 hakitud kirsstomatit, tunde jäägi sidrunit, 1 küüslaugukküüs ja õli. prae kana soola ja pipraga ning lisa salatile. Segu salat kastmega läbi ja naudi. Kui soovi on võid veel parmesani lisada ☺

LOTTA 6:B

MEIE
SALATID
2.c klass
2024

Raito jääsalat singiga

1pakk jääsalatit
1 pikk värske kurk
300g sinki
2-3 rohelise sibula vart
1 väike purk maisi
2-3 spl majoneesi
näpuotsatäis soola

Kristjani salat grill-liha kõrvale

tomat
kurk
porgand
roheline salat
sool
sidrunipipar
oliivõli
sidrunmahl

Karli suvine salat

kurk
kirsstomat
lehtsalat
maasikad
feta juust

Maitsestada soola ja pipraga. Segada kokku. Peale raputada pisut seesamiseemneid ning hästi veidi lisada balsamicot.

Liami puuviljasalat vahukoorega

virsik
õun
ananass
melon
kiivi
viinamarjad
vahukoor

Pese ja tükelda puuviljad. Sega kokku. Söö vahukoorega.

Hansu lihtne salat

jääsalat
mesi
sidrunimahl
õli
sool

Kõik asjad kokku segada

Lili puuviljasalat

Kogus 10-le

500g maasikaid
250g mustikaid
100g virsiku kompotti
300g arbuusi

Samueli takosalat kanaga

Vaja läheb:

roheline salat
mais
tomat
laim
kanafilee
tortillakrõpsud
juustukaste
tako maitseaine

Kuidas valmistada:

1. Maitsesta kana tako maitseainega ja prae pannil.
2. Pane kaussi roheline salat, kana, mais ja tomat.
3. Pigista peale laimi mahla.
4. Kõige peale pane juustukaste ja tortlliad.

Marieli puuviljasalat

mustikad
maasikad
viinamarjad
nektariinid
õunad
mandariinid
granaatõun

Emma värske salat kanaga

Vaja läheb:

värske kurk
paprika
granaatõun
frillise salat
riivjuust
fetajuust
caesari kaste

Tükelda kõik koostisosad. Raputa peale riivjuust, sega salat. Lisa fetajuust ja caesari kaste.

Melisa värske salat

paprika
lehtsalat
õli

Sega kõik ained kokku.

Rebecca puuviljasalat

1 suurem banaan
3/4 golden õuna
16 suuremat maasikat
60 mustikat
10 viinamarja

Pese ja puhasta marjad ja puuviljad. Lõika need väiksemateks tükkideks ja pane kaussi. Võta lusikas ja hakka sööma.

Liisa puuviljasalat

3 banaani
1 õun
1 granaatõun
25 maasikat
mesi

Elisabethi puuviljasalat

1/4 pirni
2 peotäit vaarikaid
1/2 õuna
1/8 melonit
1/4 virsikut

HEAD ISU!

TENERIFE TOMATISALAT ehk EL CINE tomati salat

8-10 küpset tomatit
3 keskmise suurusega sibulat
Oliivõli
Paar tilka äädikat
Sool, must pipar

Lõika tomatid ja sibulad ratasteks. Lao kandikule esimene kiht tomatirattaid, raputa peale soola ja pipart, veidi äädikat. Nüüd lao tomatitele sibularataste kiht. Vala salatile oliivõli. Seejärel lao kandikule uus kiht tomateid, sool-pipar-äädikas, sibularattad, rohkelt oliivõli.

3.b klassi salat

Caesari salat 8b

jääsalat
tomat
sink
kana
sibul
salatikaste - kõike tunde järgi

Tervislik salat

“Ise tehtud, hästi tehtud”

<u>Koostisosad:</u>

Tomat
Basiilik
Grillkana
Sool, pipar
Riivjuust
Lehtsalat
Oliiviõli
Värske kurk

Vali koostisosade kogused vastavalt oma maitsele. Tükelda tomat, grillkana, lehtsalat, basiilik ja värske kurk. Lisa maitse järgi õli, soola ja pipart ja riivjuustu.

Head isu!

Georg Martti Siimann, Erik Tiivas, Thor Roberrt Rehtla, 5.b

CAESARI SALAT

7.c

KOOSTISOSAD

Kana filee
jääsalat
ciabatta sai
caesari kaste
parmesani juust
pipar
sool

VALMISTAMINE

Kõigepealt lõigake kana filee umbes 2 cm suurusteks tükkideks ning ajage pann samal ajal soojaks. Pange kanatükkid pannile ja maitsestage pipra ja soolaga. Samal ajal, kui kana praeb võite hakkata jääsalatit ja ciabattat lõikama. Pange jääsalat suurde kaussi koos valmis kanaga, siis pange peale kaste ja segage. Viimaseks pange peale ciabatta tükid ja riivige parmesani.

5.a parimaks salatiks valitud

Caesari salat

Koostisosad:

Jääsalat, kurk, kirsstomat, kana, parmesani juust, sai, Caesari salatikaste.

Praadimiseks õli ja sool, pipar ja broilerimaitseaine.

Valmistamisõpetus:

Tükelda kana ja prae vähese õliga pannil, maitsesta. Haki salat, kurk ja tomat. Rösti saiaviilud rösteris ja seejärel lõika need kuubikuteks. Pane koostisained ühte kaussi ning riivi sinna peale parmesani juust. Lisa salatikaste ja sega salati koostisained omavahel, lase salatil maitsestuda.

Head isu!

Salatimeistrid: Mirtel, Johanna ja Margaret-Rosali