

## Pearoa koostamine taimetoidumenüüsse

Tutvu töölehe ülesandega.

Kasuta erialast kirjandust ja internetist leitavat infomaterjali ning täida tööleht.



Täitmiseks kuluv aeg: 30—45 min

### ÜLESANNE

Koosta tervislik ja mitmekülgne kahekäiguline taimetoidumenüü eelroa ja pearoaga arvestades etteantud kriteeriumeid. Eelroog on ette antud, aga kirjuta välja toidu nimetus ja valmistamise kirjeldus. Jälgi, et eelroas ja pearoas oled kasutanud erinevaid tooraineid ja tehnoloogiaid.

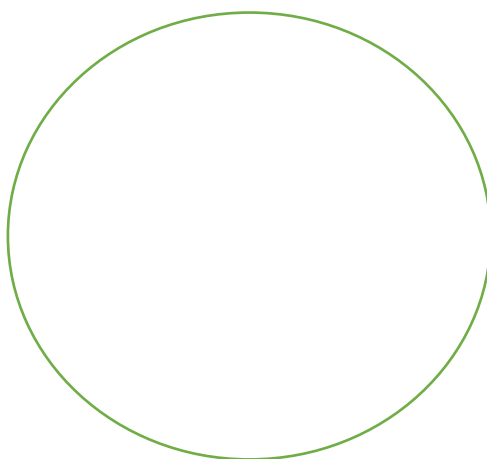
### EELROOG

Toidu nimetus		
Kriteeriumid	Vajamineva tooraine loetelu	Toidu valmistamise ja serveerimise lühike kirjeldus
Püreestatud supp, milles on: <u>1 põhiköögivili</u> 2 maitseköögivilja 1 lisand 1 kaunistus teised toorained omal valikul	<u>kõrvits</u> porgand mugulsibul ingverijuur toiduõli hele köögiviljapuljong kookoskoor  Serveerimiseks: kõrvitsaseemned kõrvitsaõli hernevõrsed	

## PEAROOG

Toidu nimetus		
Kriteeriumid	Vajamineva tooraine loetelu	Toidu valmistamise ja serveerimise lühike kirjeldus
Kasutama peab: - 1 teravilja või pseudoteravilja, - vähemalt 1 sorti pähkleid või seemneid omal valikul - vähemalt 3 köögivilja - idandeid või noori võrseid.  Teised toorained omal valikul.		

### Pearoa serveerimise joonis



Nimeta taimetoitlaste tüüpe, kellele see menüü sobib.