

# **Høstmeny**

for barnehager i  
Bydel St. Hanshaugen

## **Matvalget**

# Månedsmeny for barnehager i Bydel St. Hanshaugen



## **Om menyen**

Det skal serveres fire måltider per uke, hvilken tid dere velger å servere de ulike rettene er opp til hver enkelt barnehage eller avdeling. Følg disse ukemenyene over fire uker, deretter vil vi måle økoprosenten og det vil komme nye oppskrifter til vintermenyen.

Denne menyen vil sikre et variert mattilbud innenfor retningslinjene for barnehagemat og budsjettet, og er basert på sesongens grønnsaker og økologiske råvarer

# Oppskriften på *Et bærekraftig måltid*

- 1. Lag mat fra bunnen av**
- 2. Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn**
- 3. Tenk sesong**
- 4. Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat**
- 5. Reduser matsvinnet**
- 6. Bruk mer økologisk**

---

Å lage mat etter disse rådene er ikke komplisert, men handler om en helhetlig tilnærming som til sammen gjør at vi kan servere god, bærekraftig mat, uten at det trenger å øke kostnadene.

---

# Månedsmeny for barnehager i Bydel St. Hanshaugen

UKE 1	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
<b>Matrett:</b>	Tomatsuppe med egg eller pasta	Havregrøt	Plukkfisk	Havregrøt, brødmat eller grove vafler
UKE 2	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
<b>Matrett:</b>	Brøduppuding	Havregrøt	Drømmesuppe	Havregrøt, brødmat eller grove vafler
UKE 3	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
<b>Matrett:</b>	Gratinerte rotgrønnsaker	Havregrøt	Hjemmelagde fiskepinner	Havregrøt, brødmat eller grove vafler
UKE 4	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
<b>Matrett:</b>	Rotsuppe	Havregrøt	Plukkfisk	Havregrøt, brødmat eller grove vafler

# Brøduppuding

---

Brøduppuding er en fantastisk måte å bruke opp gammelt brød på. Dette er en grunnoppskrift og alt kan tilsettes i denne blandingen. Rester fra maten dere lagde dagen i forveien, skinke, ost, paprika, tomater, urter. Her er det ingen grenser.

---

## INGREDIENSER

Til ca. 15 barn

10 egg **nr: 2951846**

2 dl vann evt. melk eller rømme.

1 stk tørt brød **nr: 2633717**

Persille **nr: 25661**

Salt

Pepper

## FREMGANGSMÅTE

Ha alt utenom brødet i en ildfast form og alt sammen med en visp eller en gaffel. Kutt brødet store biter, og bland det inn med eggeblandingen. La det stå til alt egget er sugd inn i brødet, gjerne over natten i kjøleskap.

Ha litt osterester på toppen og sett i stekeovnen på 200 grader. Stek til den er gylden på toppen ca 20-25 min

# Raske hjemmelaga fiskepinner

---

Fiskepinner er enkelt å lage og smaker veldig godt. Når man lager de selv får man mer fisk og man kan bruke grovt mel slik at de blir enda sunnere. Sett opp en stasjon sammen med barna der de får en oppgave hver. Det er gøy og fiskepinnene blir laga i en fei.

---

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g sei nr: 5056551

200 g sammalt grovt mel nr: 462135

4 egg nr: 2951846

Brødsmler og gammelt brød

Salt

Pepper

## FREMGANGSMÅTE

Pass på at fisken er fri for bein. Kutt i fingerstore strimler. Ha salt og pepper i melet. Visp sammen eggene i en egen bolle og ha brødsmlene i en bolle for seg. Dypp først fisken i melet, så i egget og deretter i brødsmlene. Legg fiskepinnene på steke brett og stek i ovnen på 200 grader i 10-15 min.

Server med råkostsalat og rømmedressing.

# Gratinerte rotgrønnsaker med bygg

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

50 g hvetemel **nr: 461962**

50 g smør **nr: 4026225**

1 l melk **nr: 687053**

200 g byggryn **nr: 1694660**

500 g gulrot **nr: 26817**

1 stk brokkoli **nr: 26112**

1 stk blomkål **nr: 25955**

Osterester

## FREMGANGSMÅTE

Legg byggryn i bløt over natten. Hell av vannet og ha byggrynene i en kjele. Ha i nok vann til at det også vil dekke grønnsakene. Når vannet med bygg har kokt opp har du i grønnsaker som du har kuttet i passe store biter.

Kok til byggen er myk. Hel over i ett dørslag og deretter i en ildfast form. I den samme gryten smelter du smør. Tilsett så melet og rør hele tiden mens du sper i melk.

Smak sausen til med salt og pepper og eventuelt urter som dere har.

Hell sausen over grønnsakene og dryss over litt osterester eller påleggsrester som dere vil bruke opp.

Stek i ovnen på 200 grader i ca 30 min til den er gylden på toppen.



# Rotsuppe

---

Dette er en deilig og varm suppe til høsten. Man kan bruke de grønnsakene man ønsker. Det er godt å bruke, persillerot, pastinakk, søtpotet og jordskokk. Om dere vil lage en laktosefri variant kan dere bruke kokosmelk i stedet.

---

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

1 kg gulrot **nr: 26817**

500 g sellerirot **nr: 26723**

200 g potet **nr: 27083**

2 stk løk **nr: 26861**

2 fedd hvitløk **nr: 26853**

0,5 stk chili **nr: 27098**

300 g røde linser **nr: 4099610**

3 l vann

3 dl økologisk rømme **nr: 802066**

## FREMGANGSMÅTE

Kutt løk, hvitløk og chili i biter og stek det på svak varme i en kasserolle til løken er myk, blank og søt. I mens skrelles og kuttet gulrot, sellerirot og potet.

Ha grønnsakene og linsene i gryta, hell over vannet og la det koke til det er mørt. Kjør med stavmikser til det er en glatt suppe.

Ha i rømmen og smak til med salt og pepper. Er suppen for tykk spør du bare med mer vann.





# Tynne havrebrød

---

Dette brødet er 100% grovt og er derfor veldig bra å servere barna. I tillegg er det rikt på proteiner så det metter godt. Siden det er laget på havre og kefir holder det seg saftig lenge og kjøper dere glutenfritt havre unngår dere en allergi også.

---

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

1 l kefir **nr: 4414538**

6 dl havremel **nr: 4844700**

6 dl lettkokte havregryn **nr: 4330809**

2 stk egg **nr: 2951846**

4 ts bakepulver **nr: 4553855**

## FREMGANGSMÅTE

Bland sammen alt det tørre, ha så i kefir og egg. Ikke rør for mye i deigen, da blir den veldig seig. Rør bare til det akkurat er blandet.

Fordel på ett stekebrett med bakepapir med en gang. Om deigen blir stående blir den veldig fast, da må det tilsettes mer væske.

Smør ut et ca 1 cm tykk lag og stek i oven på 200 grader i ca 25 min. Kutt i ønsket størrelse og bruk som brødskeer. Det blir ca 16 skiver på 1 brett.

# Sjokoladepudding

---

Denne sjokoladepuddingen er super å bruke når man skal koser seg mye. Oppskriften er uten sukker, så server den gjerne med fruktsalat eller bær til spesielle anledninger.

---

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 bokser kokosmelk **nr: 4063749**

4 ss chiafrø **nr: 4253423**

2 ss kakao **nr: 1748003**

## FREMGANGSMÅTE

Bland alt sammen og sett i en bolle. La det stå i ca 1 time. Server i skåler sammen med bær eller frisk frukt

# Plukkfisk

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

700 g kokte poteter **nr. 25888**

500 g torsk ( gjerne opptint) **nr. 4742730**

3 dl lettmeik **nr. 687053**

1,5 ss smør **nr. 4026225**

1 løk **nr. 26118**

1 hvitløksfedd **nr. 26385**

Salt/pepper

## FREMGANGSMÅTE

Skrell og kok potetene møre.

Mos potetene og sett til side.

Kutt hvitløk, løk og purreløk smått  
(spar den grønne delen av purreløken til servering).

Fisken kuttet i terninger

Stek løk, hvitløk og purreløk i smør på middels  
temperatur, når dette er blankt tilsettes fisken og  
melken i pannen

Kok opp og la det hele trekke til fisken er gjennomkokt,  
rør godt om

Bland nå fiske- og melkeblanding med potetmosen,  
rør i litt og litt om gangen

Når alt er godt blandet sammen, smak til med salt  
og pepper

Strø over den grønne delen av purreløken

Server med flatbrød eller knekkebrød

## TIPS:

Konsistensen skal være som i vanlig potetmos, vær  
derfor obs på væskemengen. Tilsett litt og litt væske.  
Server med flatbrød, grovbrød eller knekkebrød til.



# Drømmesuppe

Dette er en mettende tomatsuppe som kan varieres med sesongens grønnsaker.

Det er en grunnleggende regel for å få skikkelige gode supper og gryter og det er at løken får smelte, lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men helt myk- da får du frem den søte gode smaken

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

2 gule løk [nr. 26118](#)

Olivenolje [nr. 1679463](#)

3 gulrøtter [nr. 26817](#)

4 fedd hvitløk [nr. 26385](#)

1 ss tørket oregano

2 dl røde linser [nr. 4099610](#)

2 SS buljong [nr. 2531044](#)

2 bokser hermetiske tomat

eller tomatskalker [nr. 2756419](#)

2,5 liter vann

Salt og pepper

## FREMGANGSMÅTE

Finhakk løk og hvitløk. La løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt.

Ha i gulrøtter, oregano, hvitløk og la surre i ytterligere 5 minutter.

Ha i tomater, linser og buljong, rør sammen og hell over vannet. Kok opp og la småkoke i ca. 30 minutter.

Når gulrøttene er helt møre, kjøres suppen med stavmikser.

Smak til med salt og pepper. Hakk urter og la barna selv drysse på ved servering.

## TIPS:

Prøv gjerne med sellerirot og andre rotgrønnsaker i suppe.

Suppa kan serveres med brød, knekkebrød, brødkrutonger og / eller hele korn.



# Hjemmelaget tomatsuppe

## INGREDIENSER

Til ca. 10 barn

4 stk sjalottløk nr: 26851

3 Hvitløk(fedd) nr: 26853

½ rød chili nr: 27098

3 SS tomatpuré nr: 2382802

4 bokser(små) Hermetiske tomater nr: 2756419

1.2 L grønnsakskraft nr: 2531044

Salt og pepper

## FREM GANGSMÅTE

Ha rapsolje eller en annen nøytral matolje i en gryte og fres løken på middels varme, til den er blank og myk, men uten at den tar farge. Mot slutten tilsetter du hvitløk og chili, og lar det surre med. Mengden chili og hvitløk regulerer du etter smak og behag. Tilsett tomatpuréen og la det surre et par minutter.

Tilsett de hermetiske tomatene, knus dem lett med en stekespade eller lignende, og gi suppen et oppkok. Tilsett deretter kraften og kok opp igjen. Har du ikke kraft tilgjengelig kan du fint benytte buljongterninger eller fond utblandet i vann. Det er her viktig å smake seg frem til du får ønsket smak på suppen din. Tomatsmaken skal være dominerende, og kraften skal gi ytterligere smak.

La suppen småkoke til tomatene er møre og fine. Det tar ca. 15-20 minutter dersom du benytter hele tomater. Benytter du hakkede tomater kan koketiden gjerne reduseres til ca. 10. minutter.

Kjør suppen med en stavmikser eller lignende, til du får en jevn suppe. Tilsett eventuelt mer vann eller kraft hvis du synes suppen blir for tykk. Smak til med nykvernet sort pepper og salt.

Server suppen rykende varm med ønsket tilbehør. Kan serveres med et halvt hardkokt egg (10 minutter) eller fullkornspasta (kan kokes i suppen).



# Spørsmål angående denne økologiske menyen rettes til:

**Leif Magne Grastveit**

Tlf: 476 38 376 | Epost: [leif.magne.grastveit@debioinfo.no](mailto:leif.magne.grastveit@debioinfo.no)

**Lars Magnus Ottersen**

Tlf: 924 87 965 | Epost: [larsmagnus.ottersen@bsh.oslo.kommune.no](mailto:larsmagnus.ottersen@bsh.oslo.kommune.no)