

BAGADUSGIHPA

Buorre biebmu mánáidgárddis



Nam-
nam!

Sisdoallu

Iđitbiebmoseaguhusat ja buvru	Iđitbiebmoseaguhusat	8
	Roavva buvrrut	9
	Bivgebuvru	10
	Galmmihanskábebuvru	10
Láibi ja smávvaláibbážat	Roavva hávvarrievdnaláibi	12
	Roavva jorbáláibbážat	13
	Čoarvi	14
	Scones	15
	Láibebihtážat	16
	Rávvgat láibebeajoš válljemii	16
Saláhtat ja wrapssat	Pastasaláhta	20
	Pitaláibi mas lea saláhta	21
	Luossa dahje vuoncá wraps	22
Liegga biebm	Falafel tortillasis	24
	Ruovtturáhkaduvvon tomáhtamálli	25
	Ruonasmálli mas leat bivggit dahje kikearttat	26
	Rukses linsamálli	27
	Guollemálli	28
	Jođánit ráhkaduvvon guollegratiidna mas leat ruotnasat	29
	Guolli spináhtaid alde	30
	Roavva sáideburgerat	31
	Guolleguhppárat vilgessevssas	32
	Rudda	33
	Pasta bolognese	34
	Pizza ráhkaduvvon ommanbánnos	35

Herskot	Čuhppojuvvon ruotnasat ja šattut	37
	Šattossaláhta	38
	Smoothie	39
	Bunjostagat:	
	Hummus	40
	Tzatsiki	40
	Guacamole	41
	Váffelat, nisuláibbážat ja muffinsat:	
	Bánnogáhkut rohkajáfuiguin	42
	Hávvarrievdnáváffelat	43
	Hávvarrievdna nisuláibbážat	44
	Banánamuffinsat	45
Rávvagat tuvrabibmui	Rávvagat tuvrabibmui	47
	Árdnabumbá	48

Biepmuid ja borramiid mearkkašupmi mánáidgárddis

**Biebmo- ja
borrandábit
ásahuvvojit árrat
eallimis ja dain lea
tendeansa bistit.**

*Áibbas
riekta!*



Álggahus

Biebmo- ja borrandábit ásahuvvojit árrat eallimis ja dain lea tendeansa bistit. Buriid dábiid maid mánáidgárddis oazžu sáhttet danin bistit olles eallenagi.

Mánáidgárdemánát ožžot 40–60 proseantta beaivválaš energiijasisaváldima mánáidgárddis. Danin lea mánáidgárddis ja bargiin mearkašuhtti váikkuhanvejolašvuolta máná ollislaš biebmodollui ja borrandábiide. Lea dehálaš ahte mánás leat buorit biebmo- ja borranrámmat mánáidgárddis mat sáhttet leat vuođđun čalgui, oahppamii, hálddašeapmái ja dearvvašlaš biebmodollui. Mánáidgárddi rámmaplána (2017) mielde galgá mánáidgárdi láhčit dili nu ahte máná sáhtta muosáhit biebmoilu ja biebмокulturra. Viidáset čuožžu ahte biebmo- ja borranaktivitehtaid oassálastima bokte galgá máná movttiidahttot borrat dearvvašlaš biepmu ja oazžut vuđolaš ipmárdusa dasa movt dearvvašlaš biepmu sáhtta dagahit buori dearvvašvuoda. Borramušat heivejit pedagogalaš oahppanarenan oahppamii ja go galgá ovdánahttit guottuid iešguđet lágan biepmuide ja juhkosiidda.

Go mánáid váldá mielde biebmo- ja borranaktivitehtaide, de mánát sáhttet ovdánahttit praktikkalaš gálggaid biebmoráhkadeamis, oahppat biepmu birra, movt geaidnu lea vuođđoávdnasis gárvves borramuššii ja namuhit iešguđet lágan biebmogálvvuid namahasaid.

Biebmu lea dehálaš



40–60 %

Mánáidgárdemánát ožžot 40–60 proseantta beaivválaš energiijasisaváldima mánáidgárddis.

Dán skovi ráhkadanneavvagat govvidit Mánáidgárddi biepmuid ja borramiid nátionála fágalaš njuolggadusaid (2018) ja leat dearvvašvuođaeiseváldiid borramušrávvaggiid mielde.

Geavat áinnas dán ráhkadanneavaskovi aktiivvalaččat mánáidgárddis ja váldde mielde mánáid biebmoráhkadeapmái go dat lea vejolaš. Ovttas sáhttihehtet vásihit borranilu, sosiála ovtastallama, oahppama ja hálddašeami.

Skovi geavahat ná



Láibeceahkkálas

Láibeceahkkálas galgá dahkat ahte lea álkibut oažžut dieđuid man roavis láibi lea. Ollu láibedovnnjiin lea láibeceahkkálassymbola, mas proseanttas (%) almmuhuvvo man roavis láibi lea.

Dan dihte almmuha láibeceahkkálas proseanttas man ollu láibbis leat olles gortnit, roavva nisujáfut ja gordneskahposat.



Illustrašuvdna: Baker- og Konditorbransjens Landsforening

Jus ieš láibbut ja háliidat diehtit man roavis láibi lea, de sáhttibehtet geavahit láibeceahkkálaskalkuláhtora. Dán gávnnat:

brodogkorn.no



Allergijamerken

Leat 14 biebmošlája mat galget merkejuvvot. Dát biebmošlájat sáhttet dagahit allergija dahje borramuš hearki reakšuvnnaid.

Loga eambo allergenaid birra
www.mattilsynet.no

Mihttoovttadagat

Ráhkadanneavaskovi hivvodagat leat biddjon standárda mihttobastiid mielde. Daid sáhtttá oastit hálbái plastihkas muhtun biebmošlájain dahje rámbuvrriin gos vuvdet gievkkanreaidduid.

Mihtuin lea čuovvovaš hivvodagat ná ollu:
1 mm (máisttamihttu) = 1 ml
1 db (deadjabaste) = 5 ml
1 bb (borranbaste) = 15 ml



Čoavddaráigemerken

Čoavddaráigi lea almmolaš merkenortnet mii galgá dahkat ahte lea álkit válljet eambo dearvvašlaš borramušgálvvuid.

helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet



Mun ipmirdan!

Iditbiebmoseaguhusat ja buvru

Mun
ráhkistan
iditbiepmu!



Iđitbiebmoseaguhusat

Hávvarrievnnat leat dat buot álkimus ja hálbimus iđitbiebmorievnnat maid sáhtát geavahit. Dasa lassin dat leat hui beaktilat. Daidda sáhtát seaguhit beallemassiepmaniid, beaivvášlieđđevábmosiid,- rusiinnaid dahje nihtiid. Daidda lea maid njálggat seaguhit murjiid dahje čuhppojuvvon šattuid.

Lea álki ráhkadit iežas iđitbiebmoseaguhusa. Jus seaguhusa bidjá ommani, de das šaddá buorre máhku. Vuollesis gávnnat ráhkadanneavvagiid buriid ja beaktilis iđitborramušseaguhusaide. Daidda sáhtát áinnas lasihit nihtiid dahje siepmaniid. Guossot iđitbiebmoseaguhusaide geahppa- dahje láivvesmilkkiin, suvrramilkkiin dahje jogurttain masa ii leat seaguhuvvon mihkkege, ja áinnas varas murjiiguin, cáhppojuvvon banánain dahje eará šattuin.

Bargga ná

Gusto goappaš ráhkadanneavvagiid

- 1 Bija rievnnaid miehtá ommanbánnui ja divtte daid leat ommanis mii lea 200 °C, dassáži go rievnnat ruškkodit veahá, su. 10–15 minuhta. Sáhtát maiddáid bidjat rievnnaid báistui mas báistet daid gaskamearálaš lieggasis. Jus geavahat nihtiid ja/ dahje siepmaniid seaguhusas, de báistet daid seammás rievnaiguin.
- 2 Rusiinnaid seaguhat loahpas.
- 3 Divtte daid čoaskut ja vurke dasto seaguhusa divttis bovssa siste mii lea goikesajis.

Iđitbiebmoseaguhus mas leat hávvarrievnnat ja nisogordneskahposat

8–10 olbmui

- 1 l hávvarrievnnat
- 2 dl nisogordneskahposat
- 1,5 dl rusiinnat



Allergenat

Nisujáfut ja hávvarat, (muhtun rusiidnamearkkain sáhttet leat riššadioksiidat/ sulfihitat)

Iđitborramušseaguhus mas leat báisan hávvarat (hávvarrievnnit mat leat johtilit liggejuvvon ja báisan)

8–10 olbmui

- 5 dl hávvarrievnnat
- 1 l báisan hávvarat
- 1,5 dl rusiinnat



Allergenat

Hávvarat, (muhtun rusiidnamearkkain sáhttet leat riššadioksiidat/sulfihitat)

Roavva buvrrut

Roavva buvrrut sáhttet leat buorit buhtadusat láibeborramuššii. Guossot áinnas buvrru veahá čuhppojuvvon šattuiguin, murjiiguin dahje muorjemeasttuin mas lea unnán sohkar. Guossot geahppa dahje láivemielkki dasa.

Bargga ná

Gusto goappaš ráhkadanneavvagii

- 1 Seagut buot biebmošlájaid ovtta vuoššangievdnái.
- 2 Jus geavahat mielkki, de it soaitte dárbašit sáltti buvrui. Máistte buvrru go dat lea gárvvisin vuššojuvvon ja lasit ½ db sáltti, jus lea dárbu.
- 3 Fiero dássázii go dulce ja vuošša buvru vuoliduvvon lieggasis su. 5 minuhta.
- 4 Fiero duollet dálle. Várut ahte buvru ii buole dahje buole bodnái.

Mii máhttit
buvrru
vuoššat!



Hávvarbuvru

10 olbmui

1,5 l čáhci/geahpamielki
7 dl hávvarievnnat
½ db sáltti



Allergenat

Hávvarat ja mielki (go geavahat mielkki)

Buorre idit buvru

10 olbmui

3 dl hávvarievnnat
3 dl hávvarskahposat/
nisojáffoskahposat
1,5 l čáhci/geahpamielki
1,5 dl rusiinnat
1,5 dl beallemassiepmanat
5 fihkona, cáhppojuvvon
(válljenfriddjavuohta
bijatgo daid)
½ db sáltti



Allergenat

Hávvarat, nisujáfut ja mielki
(jus geavahat mielkki),
(muhtun rusiidnamearkkain
sáhttet leat riššadioksiidat/
sulfihtat)

Bivgerievdnabuvru

Bargga ná

- 1 Bija bivgerievnnaid galbma čáhcai ija badjel, sille dasto dain eret čázi. Jus geavahat ovdagihtii vuššojuvvon ja goikaduvvon bivgerievnnaid, de eai dárbbas dat luvvaduvvot.
- 2 Duldet mielkki ja bija rievnnaid dasa.
- 3 Vuošša buvrro vuoliduvvon lieggasis 30-40 minuhta ja fiero duollet dálle.
- 4 Jus buvrui dárbbasat sáltti, de lasihat ½ db loahpas vuoššanáiggis.

10 olbmui

3 dl bivgerievnnat
1,5 dl geahpamielki
½ db sáltti



Allergenat
Bivvgit ja mielki

Galmmhanskábebuvrro

Galmmhanskábebuvrro ráhkadat beavvi ovdal ja dat gárvána galmmhanskábess ija badjel. Don sáhtát geavahit dan golgosa mii dus lea; mielki, čáhci, máihli, kvarg/kesam ja jogurta leat buorit dása. Jus dis leat banánat mat leat álgán boarásnuvvat, de sáhtát daid mollet ja geavahit buvrui. Nu šaddá buvrui sohkaráhku, ja dat hehte maiddái ahte šaddá bálkestit borramušaid. Guossot čuhppojuvvon šattuiguin dahje murjjiiguin. Siepmanat ja niehtit leat maid buorit botkalis buvrro nala.

Bargga ná

- 1 Bija biebmoávdnasiid lihttái ja fiero daid oktii. Govčča lohkkiiin dahje plastihkain, ja bija dan galmmhanskábii ija badjel.
- 2 Ovdalgo guossohat, de sáhtát mollet 2–3 banána ja seaguhit daid buvrui, jus dis leat dat.
- 3 Buvrru nala sáhtát bidjat ovdamearkka dihte šattuid, murjjiid dahje nihtiid.

10 olbmui

8 dl hávvarievnnat
4 dl máihli (eappel)
3 dl čáhci
4 dl jogurta masa ii leat biddjon makkárge máhku



Allergenat
Hávvarat ja mielki



Láibi ja smávvaláibbážat

Láibi lea njálgga!



Roavva hávvarrievdnaláibi

Láibi šaddá suvlái hávvarrievnnaiguin. Dat šaddá vel eambo suvlái jus seaguhat faskojuvvon rušpi dasa. Geavat lasi nisujáfuid jus šaddá njárbadis dáigi.

Bargga ná

- 1 Molle jeastta lihttái, njarre veahá loika golgosa (37 °C) badjel ja fiero jeastta. (Jus geavahat goikejeastta, de seaguhat dan jáfuide).
- 2 Bija dasto visot golgosa ja olju.
- 3 Fiero dasa sálttiid ja roavva jáfuid.
- 4 Lasit vejolaččat faskojuvvon rušppiid.
- 5 Lasit nisujáfuid ja soatka dáiggi dassázii dat šaddá daškat ja luoitá reaiddu ja lihti.
- 6 Govčča dáiggi ja divtte dan geavvat unnimusat ½ diimmu.
- 7 Bija dáiggi beavdái, juoge dan golmma stuora bihttái. Hábmme čavde láibbiid ja bija daid vuidojuvvon láibefoarpmaide.
- 8 Govčča láibbiid plastihkain ja divtte daid geavvat dassázii go leat measta beali stuorát dahje dassázii go geahpa suorbmadeattuinn dáigi manná njozet vulos.
- 9 Cirggut dahje vuoidda láibbiid čáziin ja čuokko daid geahppasit gáffaliin ovdal bijat daid ommanii. Vejolaččat sáhtát botkkuhit rievnnaid dahje siepmanniid hearvan láibbiid ala.
- 10 Goikat láibbiid dassázii go dat leat ruškkodan, váldde eret foarpmas ja čoaskut daid ommanritta nalde.

3 láibbi

1 páhka jeasta
1 l čáhci/geahpamielki,
loikkas
3–4 bb olju
1,5 db sálta
6 dl hávvarrievnna
3 dl roavva rohkajáfut
(fiidnát- dahje roavvat
millejuvvon)
2 rušpi, faskojuvvon
(fiidnát- dahje roavvat
millejuvvon)
7 dl rohkajáfut (fiidnát-
dahje roavvat millejuvvon)
su. 9 dl nisujáfut

3 guhkedaies láibeforpma
masa čáhká 1,5 lihttar

Goikaduvvo 200 °C
vuolemus ceahkis 35–40
minuhta

Allergenat

Hávvarat, rohkat, nisujáfut
ja mielki (go geavahat
mielkki)



60 % roavis



Roavva smávvaláibbážat

Dáid smávvaláibbážiid sáhtta varieret nu ahte dáigái bidjá beaivvášliedđeváibmosiid dahje sesamsiepmaniid. Goikaduvvon urtasat, ovdamearkka dihte 1–2 db timiana, oregáno dahje basilikumma, lea maid hui njálggat. Botkkut áinnas veahá máistagiid, siepmaniid dahje hávvarrievnnaid smávvaláibbážiid nala ovdal bijat daid ommanii. Geavat veaháš liige nisujáfuid jus šaddá njárbes dáigi.

Bargga ná

- 1 Molle jeastta lihttái, njorre veahá loika golgosa (37 °C) ja fiero jeastta. (Jus geavahat goikejeastta, de seaguhat dan jáfuide).
- 2 Bija dasto visot golgosa ja oljju.
- 3 Fiero dasa sáltti, hávvarrievnnaid ja visot roavva jáfuid.
- 4 Lasit nisujáfuid ja soatka dáiggi dassázii go lea daškes dáigi ja luoitá reaiddu ja lihti.
- 5 Govčča dáiggi ja divtte dan geavvat unnimusat 30 minuhta.
- 6 Bija dáiggi beavdái, dulbe dan guhkedaš márfín. Čuohta su. 20-24 seamma stuoru bihtá. Jorat jagadis smávvaláibbážiid.
- 7 Govčča jorbaláibbážiid plastihkain ja divtte daid geavvat dassázii go leat measta beali stuorat dahje dassázii go geahpa suorbmadeattuin dáigi manná njozet vulos.
- 8 Cirggut dahje vuoidda láibbiid čáziin ja čuokko daid geahppasit gáffaliin ovdal bijat daid ommanii. Vejolaččat sáhtát botkkuhit rievnnaid dahje siepmaniid hearvan láibbiid ala.
- 9 Steike smávvaláibbážiid dassázii go dat leat veahá ruškkodan, váldde eret foarpmas ja čoaskut daid ommanritta nalde.

20–24 bihtá.

1 páhka jeasta
6 dl čáhci/geahppamielki,
loika
1 db sálti
2-3 bb olju
3 dl hávvarrievnnaid
6 dl rohkajáfut, roavva
su. 6 dl nisujáfut

Goikaduvvojit 240 °C
vuolemus ceahkis su.
10-15 minuhta



Allergenat

*Hávvarat, nisujáfut ja mielki
(jus mielkki geavahat)*



57 % roavvis

Čoarvi

Lea eambo bargu láibut čorvviid go smávvaláibbáziid. Muhto dat leat eambo hearvát. Daidda sáhttá bidjat seakka vuostávahasaid ja spiinnečoarbbeali dahje ovttá bastte pizzadeavdaga ovdal láibu čoahekkái. Ale deavdde čorvviid beare dievva go das golgá jođánit olggos. Devdojuvvon čoarvi lea buorre ja álkis tuvrabiebmui. Geavat veaháš liige nisujáfuid jus šaddá njárbes dáigi.

Bargga ná

- 1 Ráhkad dáiggi seamma ládje go roavva smávvaláibbáziid (čuokkis 1–5).
- 2 Soatka veahá gárvvesgeavvan dáiggi ja hábme dan guovtti dahje njealji jorbbáide.
- 3 Gelve jorbbáid guovtti stuora dahje njealji unnit jorbbáide mas lea diamehter su. 40 cm dahje 30 cm.
- 4 Juoge jorbbáid gávccii seamma stuoro golmmačiegagiidda juogo láibun- dahje pizzajuvllain.
- 5 Jorgal juohke golmmačiegaga ja gušte eret luovos jáfuid. Bija deavdaga ovdalgo ráhkadat čoarvvi.
- 6 Bija čorvviid láibunbáhpára ala mii lea láibunpláhtas, cuippit galget čoarvvi vuolábealde.
- 7 Govčča plastikhain ja divtte čorvviid geavvat duppal sturrodahkii dahje dásšáži go geahppa suorbmadeattuinn dáigi manná njozet vulos.
- 8 Cirggut dahje vuoida daid juste ovdalaš go bijat daid ommanii. Vejolaččat sáhtát botkkuhit rievnnaid dahje siepmanniid hearvan. Goikat smávvaláibbáziid dásšáži go dat leat veahá ruškodan ja čoaskut daid ommanritta nalde.

16 stuora/32 smávva
čoarvvi

1 páhka jeasta
6 dl čáhci/geahppamielki,
loika
1 db sálta
4–6 bb olju
9 dl rohkajáfut, roavva
su. 6 dl nisujáfut

Deavdda

spiinnečoarbbealli ja
vilgesvuostá (áinnas
čoaiddarágemerkejuvvon)
dahje pizzadeavdda

Hearva

Valmuesiepmán dahje
sesamsiepmán

Goikaduvvojit 240 °C
gasku ommanis su. 8–10
minuhta



Allergenat

Nisujáfut, mielki (jus
geavahat mielkki) ja
sesamsiepmán



60 % roavis

Scones

Scones lea juoga lágan smávvaláibi man lea jođán ráhkadit go dasa geavahat láibunbulvariid jeastta sadjái, ja daid it dárbbas bidjat geavvat ovdalgo goikadat daid.

Olles proseassa lea dahkkon diibmobealis. Das lea veahá eará lágan čoahkku go smávvaláibbážiin main lea jeasta. Jus lasihat moadde mollejuvvon vilgeslávkebihtá ja moadde deadjabaste goikaduvvon urtasiid, de oaččut odđa ja gelddolaš variántta man lea buorre borrat máliide ja ruitomállásiidda. Scones lea buoremus varasnaga.

Bargga ná

- 1 Seagut nisujáfuid, báhkenbulvariid ja vejolaččat maid beaivvášlieđđeváibmosiid lihttái.
- 2 Lasit mielkki/čázi ja margariinna/olju ja seagut daid dássedis dáigin. Dáiggi ii galgga sotket nu ollu ahte dáigi šaddá dávggas.
- 3 Válde dáiggi eret lihtis ja juoge dan guđa sadjái. Hábme guhtta jorbbá, su. 2 cm asu, njuolga láibunpláhttii mas lea láibunbábir.
- 4 Buonjos niibbi jáfuin ja sárggas čiekŋalis ruossa juohke jorbadassii, nu ahte lea álki doadjit daid bihtáide go dat leat steikejuvvon.
- 5 Goikat daid čuvges ruškadin. Čoaskut ommanritta alde ja sirre daid.

24 scones

6,5 dl rohkajáfut
5,5 dl nisujáfut
3 bb báhkenbulvarat
1,5 dl
beaivvášlieđđeváibmosat
(vállje ieš bijatgo)
6 dl láivves suvramielki,
geahppamielki dahje čáhci
6 bb golgi margariidna
dahje olju

Goikaduvvojit ommanis
250 °C gasku ommanis su.
8–10 minuhta



Allergenat

Nisujáfut, mielki (jus geavahat mielkki), soya (gávdno golgi margariinnas)



54 % roavis

Ráhkat iežat láibebircuid


Geavat áinnas láibbi mii lea veahá goikan. ČuoHPa daid birccuide. Bija birccuid láibunpláhttii, njorre veaháš oljju, divtte orrut ommanis, 200 °C, dassáži dat šaddet veaháš čuvges ruškadat ja garrasat. Čoaskut ja vurke daid divttis lihtái mas lea lohkki. Birccut hevejit bures máliide ja saláhtii.



Rávvagat láibebajoš välljemii

Sáhtta leat buorre jurdda ahte leat dušše muhtun láibebajožat beavddis beaivvis beaivái ja nie varieret olles vahkku. Dat dahká ahte mánát eai beasa välljet dan seamma láibebajoža juohke beaivvi ja nu de borret eambo máhggabealat biepmu. Láibeborramušat addet de eambo iešguđet lágan biebmoávdnasiid, seammás go máná máhku beassá ovdánit go beassá geahččaladdat láibebajožiid maid ruovttus eai bora.

Go guollebajoža ja ruotnasiid álot atná, de sáhtta mánáidgárdi dagahit ahte mánát borret eambo dáid biepmuid.

Geavat Čoavddaráiggi, , veahkkeneavvun go galggat välljet láibebajožiid. Lea dehálaš vuhtii váldit mánáid geain leat allergijat ja geat eai gierdda muhtun biebmogálvvuid go guossoha láibebajožiid.







Čoavddaráigemerken


Čoavddaráigi lea almmolaš merkenortnet mii galgá dahkat ahte lea álkit välljet eambo dearvvašlaš borramušgálvvuid.

[helsedirektoratet.no/
folkehelse/kosthold-
og-ernering/nokkelhullet](https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/nokkelhullet)

Láibebajoš válljemii rávvagat

Láibebajoš	Beaiv- válaččat	2-4 geardde mánus	1 geardde mánus dahje hárvvi- but	Berre garvit
Ruotnasat	X			
Šattut ja muorjjit	X			
Guolleláibebajožat				
Meađđennjuvddus	X			
Makrealla tomáhtas	X			
Bihppormakrealla	X			
Guolledoardna ja guollegáhkku, áinnas 	X			
Suovastuvvon luossa/dápmot, áinnas 	X			
Sardiinnaid ja sallit	X			
Tonnaguolli, hermehtalaš	X			
Biergoláibebajožat				
Vuoncá-, gálkona-, ja spiiinnečoarbbeallebajoš, searveláhta, áinnas 	X			
Vuoivvasmeastu, áinnas 	X			
Spihkenmárfi (salámii ja sávzamárfi)		X		
Vuostá				
Vilgesvuostá	X			
Ruškesvuostá (ruovdi lasihuvvon) ¹	X			
Vuostanjuvddus (ruovdi lasihuvvon)		X		
Njuvdin- ja bohccádatvuostát	X			
Sohkar láibebajoš				
Muorjemeastu mas lea eambo go 20 % lasihuvvon sohkar			X	
Muorjemeastu/mollejuvvon šattut dahje muorjjit mas lea eanemusat 20 % lasihuvvon sohkar		X		
Honnet ²				X

Joatká boahhte siiddus

Joatká			1 geardde mánus dahje hárvvi- but	Berre garvit
Láibebajoš	Beaiv- válaččat	2-4 geardde mánus		
Šuhkoláde-, niehtte- ja karamellaláibebajoš				X
Eará				
Monni	X			
Majonesasaláhtat ³		X		
Majonesa ³		X		
Eananiehttevuodja (dahje eará niehttevuodja) ^{3,4}		X		
Linsa/báhpomeastu	X			
Dipma margariidna, áinnas 	X			

¹ Ruškesvuostá lea buorre jutta gáldu, ja dat sisttisoallá kalsiuma ja B- vitamiinnaid ja ruovddi jus válljet dan variántta mas lea ruovdi.

² Vaikko honnet lea luonddubuvtta, de lea das ollu sohkar ja danin ii leat buorre bániide. Mánát vuollel jagi eai galgga oažžut honnega go dainna lea várra oažžut njuoratmáná-botulisma.

³ Láibebajožat main leat dearvvašlaš buoidesivrrat, muhto alla energiijasidoallu ja danin eai rávvejuvvo dat beaivválaččat.

⁴ Eananiehttevuodja/niehttevuodja sáhtá geavahuvvot duollet dálle, go das lea unnán sohkar ja doaibmá de vegetáralaš molssaeaktun láibebajoži. Mánáide geain lea dušše vegánalaš/vegetáralaš biebmodoallu, sáhtá leat dárbu fállat niehttevuojá beaivválaččat.

Saláhtat ja wraps

Saláhtat
leat
smierrut.



Pastasaláhta *mas leat ruotnasat ja vuoncá/spiinnečoarbbealli/tonnaguolli/reahkat/bađvešattut*

Pastasaláhta lea jođán ja álki ráhkadit. Sáhtát geavahit eará ruotnasiid go dan mat čužžot ráhkadanneavvagiis, ovdamearkka dihte giđđalávkki dahje faskojuvvon rušppi. Vuoncačivgga sadjái sáhtát geavahit spiiinnečoarbbeali bihtáid, hermetihkalaš tonnaguoli, reahkaid dahje bađvešattuid (linsaid dahje báhpuid). Guossot pastasaláhta roavva láibbiin.

Bargga ná

- 1 Vuošša pástta páhka ráhkadanneavvaga mielde. Doidde dan guhká galbma čázis. Seagut oljju vai pástta ii darván oktii.
- 2 Čuoehpa vuoncábierggu birccuide.
- 3 Njoara máisagortniin eret liema.
- 4 Njorje duoldi čázi galbma earttaid nala ja divtte orrut moadde minuhta ovdal leiket čázi eret.
- 5 Čuoehpa paprihka ja agurkka smávva birccuide.
- 6 Seagut jogurta senneniin mas lea sohkar. Sáhtta oastit gárvves saláhttaálmmi ja seaguhit dan dábálaš jogurttain.
- 7 Seagut buot biebmoadvnasiid oktii ovttá lihtái dahje bija iešgudetge dárbašiid iešguhtet lihtái vai mánát sáhttet ráhkadit guhtege iežaset saláhta.



Mun?
Saláhtas?!

10 olbmui

500 g obbagordnepásta (skruvat dahje eará mállet)
2 bb olju
Biergu mii lea
čuhppojuvvon bihtáide,
1 bassojuvvon
vuoncá (vejolaččat
spiiinnečoarbbealli,
tonnaguolli, reahkat dahje
bađvešattut)
1 boksa máisagortnit
200 g galbma earttat
300 g cherrytomáhtat,
čuhppojuvvon guovtti
lahkkái
2 rukses paprihka,
birccuide čuhppojuvvon
1 fiskes paprihka,
birccuide čuhppojuvvon
2 agurkka, čuhppojuvvon
birccuide

Saláhttaálbmi

3 dl jogurta masa ii leat
biddjon máhku
1 dl sennet mas lea sohkar



Allergenat

Durumnisujáfut
Mielki, sennet
(saláhttaálmmis)

Pitaláibi saláhtain

Pitaláibái sáhttá deavdit vaikko maid, sihke ruotnasiid, guoli, bierggu ja vegetariána molssaeavttuid nugo ovdamearkka dihte falafel.

Bargga ná

Čuohpa iešguđet lágan ruotnasiid, ovdamearkka dihte saláhta, tomáhta, agurkka, paprihka ja bija daid sierra lihtážiidda.

Sáhtát maid geavahit máisa, falafela, spiannečoarbbeali bihtáid, tonnaguoli, láibebajoš loahpaid, vuostábihtáid (áinnas loahpaid), vuššojuvvon dahje steikejuvvon guolleloahpaid dahje bihtáid tomáhta makreallas.

Ligge pitaláibbi ommanis ja divtte mánáid deavdit pitaláibbiid daiguin maid sii háliidit. Mii ávzzuhat roavva pitaláibbiid.

Hummus heive bures suvlin pitaláibái.

Geahča ráhkadanneavvaga snacksaid vuolde, siidu 39.

Dárbbasat

Pitaláibi
Saláhta
Tomáhta
Agurka
Paprihka
Máisa
Falafel
Spiinnečoarbbealli
Tonnaguolli
Vuostá
Guolli/makrealla tomáhtas



Allergenat

*Gluten/nisujáfut,
Guolli ja mielki (jus daid
geavahat)*

BUORIT RÁVVAGAT

*Gávdnojit glutenkeahtes
pitaláibbit*

Wraps mas lea luossa dahje vuoncá

Wraps lea devdojuvvon nisujáffo-, máisa- dahje buđetbeassegáhku, ja daidda sáhtta deavdit vaikko maid, juste nu movt pitaláibbiid ráhkadanneavvagas mii lea badjelis. Mii ávžžuhat roavva variánttaid.

Bargga ná

- 1 Čuohta giđđalávkki, smierrosaláhta ja paprihka
- 2 Steike luosa dahje vuoncáfiléa Lea dehálaš ahte vuonccis lea čađa gixsan. Luosa dahje vuoncá sáhtát vejolaččat čuohppat smávva bihtáide maŋjelgo leat steiken dan. Muite fal čoaskudit dan ovdal.
- 3 Seagut giđđalávkki, máissa, saláhta, paprihka lávccain. Bija sáltti, bihppora ja urtasiid dasa.
- 4 Seagut vuoncá dahje luosa loahpas. Jus geavahat luosa, de fertet hui várrogasat fierrut dan.



10 olbmui

10 buđetbeassegáhku
dahje tortillabeassegáhku
3 giđđalávkki, seakka
vajahasat
1 unna bovssa
máisagortniid
 $\frac{3}{4}$ smierrosaláhta, smávvat
cáhppojuvvon
1,5 rukses paprihka,
smávva bihtát
300–400 g suovastuvvon,
vuššon dahje steikejuvvon
luossa, birccut dahje 3–4
steikejuvvon vuoncáfiléa,
birccut.
3 dl kvarg/kesam
 $\frac{1}{2}$ db sálti
Bihppor
Varas dahje goikaduvvon
urtasat, omd.
basilikumma, oregáno
dahje timian.



Allergenat

Gluten, mielki, guolli (jus
geavahat guoli)

Liegga biebmu

Veetáralaš
biebmu

Málit

Guolli ja

mearrabiebmu

Biergu

Mun
diman go
ligget mu ...



Falafel tortillasis

Falafel lea Gaska-Nuortti vegetáralaš biebmu. Dáid smávva "biergobulláin" ii leat biergu, muhto dat leat ráhkaduvvon kikearttaiguin. Dat heivejit bures wrapsii ja pitaláibái dahje saláhtaide. Tzatsiki lea buorre suvlin (geahča ráhkadanneavvaga snacksaid vuolde). Mii ávžžuhat roavva tortillabeassegáhkuid.

Bargabehtet ná

- 1 Njoara čázi eret kikearttain ja doidde daid bures.
- 2 Seagut buot biebmoávdnasiid biebmosprossoriin dahje guhkedaš el-vispponiin. Fiero dássáži go šaddá jámma ja daškes dáigi.
- 3 Hábme steaččo bulláid main ieš mearridat sturrodaga. Bija veahá čázi gieđaide jus darvánaddá gieđaide.
- 4 Steike bulláid čuvges ruškadin liegga báisttes mas lea olju. Bulláid sáhtá maid steiket ommanis 200 °C, 15–20 min dássáži go šaddet čuvges ruškadin. Vuoidda báhkenbáhpira veaháš oljuin ovdal bijat bulláid dasa. Jorgal daid oktii steikedettiin.
- 5 Juoge falafeliid, seaguhuvvon saláhta ja áinnas tsatziki tortillabeassegáhkuid ja máhco daid.



10 olbmui

10 tortillabeassegáhku,
áinnas roavva
20 bovssa
hermetiserejuvvon
kikearttat (goike
kikearttaid sáhtát maid
geavahit, muhto daid fertet
luvvadit ija badjel).
1 db spisskummen
2 bb buđetjáfut
1 monni
½ db sálta
Olju steikemii
Seaguhuvvon saláhta



Allergenat
Gluten, monni

Ruovttus ráhkaduvvon tomáhtamálli

Ostojuvvon busse tomáhtamálli šaddá eambo álbmái go dan guossoha moniin ja/dahje makaroniin. Geahččal áinnas ruovttu ráhkaduvvon tomáhtamáli maid ráhkadat hermetihka tomáhtaiguin. Dat lea sihke jođáneappot ja álkibut go dan maid oallugat jáhkket. Jus mollet máli guhkedaš el-vispponiin, de dat šaddá jámmis ja fiinnis.

Guossot máli roavva láibbiin, roavva smávvaláibbáziin dahje sconesain.

Bargga ná

- 1 Ligge olju vuoššangievnnis gaskamearálaš lieggasis ja bija cahppojuvvon lávkki ja vilgeslávkki dasa. Divtte doppe daid dassáži go dipmet ja šelgot, eai galgga ruškkodit.
- 2 Lasit tomáhtanjuvdosa ja steike dan lávkkiin ja vilgeslávkkiin moadde minuhta.
- 3 Lasit hermetihka tomáhtaid, čázi ja liepmabirccu ja duldet. Divtte máli duoldat 5-10 minuhta.
- 4 Molle máli guhkedaš el-vispponiin nu ahte šaddá jámma ja ii-doahkkái.
- 5 Lasit bihpporiid ja goikaduvvon basilikumma.
- 6 Lasit mielkki dahje biebmolávcca jus háliidat litnásiid máhku tomáhtamális. Fiero duldedettiin.



10 olbmui

2 lávkki, cahppojuvvon
2 vilgeslávkefatnasa,
cahppojuvvon
2–3 bb olju
2–3 bb tomáhtanjuvddus
3 boksa hermetiserejuvvon
tomáhtat, cahppojuvvon
1,2 l čáhci
1 liepmabirccu
1 mm bihppor
1 db goikaduvvon
basilikumma
1 dl geahppamielki dahje
biebmolávcca (vállje ieš
bijatgo)



Allergenat

*Mielki (go geavaht
geahppamielkki/
biebmolávcca), iskka
liema, maid geavahehpet,
sisdalločállosis leatgo
das allergenat.*

Ruonasmálli mas leat bivgerievnnat dahje kikearttat

Ruonasmáli sáhtta ráhkadit sihke varas ja galbma ruotnasiiguin. Jus lasihat bivgerievnnaid mállái, de šaddá dat eambo álbmái – ja maidai hui njálggat. Bivgerievnnaid ferte luvvadit ija badjel čázis ovdal daid vuošša. Bivgerievnnaid sadjái sáhtát lasihit ovttá boksa kikearttaid.

Bargga ná

- 1 Luvvat bivgerievnnaid čázis ija badjel. Vuošša bivgerievnnaid luvvadančázis páhka ráhkadanneavvaga mielde.
- 2 Doidde, ráidne ja smávve ruotnasiid smávva birccuide.
- 3 Ligge olju vuoššangievnnis, lasit ruotnasiid ja steike daid dassáži go šelggodit ja veaháš dipmet.
- 4 Lasit čázi ja ruonasliepmabirccuid. Duldet ja vuošša vuoliduvvon lieggasis dassáži go ruotnasat dipmet.
- 5 Lasit gárvves vuššon bivgerievnnaid. Jus geavahat kikearttaid, de berret sillet daid ja doidit golgi čázis ovdal bijat daid mállái.
- 6 Duldet odđasit ja lasit máistagiid.

10 olbmui

1,5 dl bivgerievnnat
Ca. 1 kg seaguhuvvon ruotnasat, omd. boskalávki, rušppit, selleriruhtas, náppoš, cáhppojuvvon birccuide.
2 bb olju
Ca. 2 l čáhci
1 ruonasliepmabircu
½ db bihppor



Allergenat

Bivgi, selleriija (go dat leat ruonasseaguhusas), iskka sisdoallobagadusas leatgo liemas, maid geavahehpet, allergenat.

Rukses linsamálli

Dán linsamállis leat geavahan rukses linssaid. Dán mállis lea hui čáppa ivdni. Muhto sáhtát geavahit eará linssaid maid. Buot linssain lea oanehis vooššanáigi, su. 20 minuhta. Guossot máli roavva láibbiin dahje smávvalábbážiiguin. Dat lea dearvvašlaš ja hálbbes biebm.

Bargga ná

- 1 Doidde, ráidne ja smávve ruotnasiid.
- 2 Ligge oljju bännos. Lasit cáhppojuvvon lávkki ja vilgeslávkki ja divtte daid leat bännos dassázii go dipmet ja šaddet šealgadin.
- 3 Seagut buot ruotnasiid ja linssaid ja steike daid su. ovtta minuhta.
- 4 Njoara čázi ja seagut eará biebmávdnasiid.
- 5 Duldet, ja divtte vuoliduvvon lieggasis duoldat su. 20 minuhta dassázii linssat leat dipman.



10 olbmui

2 lávkki, smávvtáhppojuvvon
3–4 vilgelávkefatnasa, smávvtáhppojuvvon
2 bb olju
5 rušppi, bircun
2–3 paprihka, bihtáide
6 nađa soabbeselleri, bihtáide
4 dl rukses linssat
2 l čáhci
1 ruonasliepmabircu
1 dl ketchup/
tomáhtanjuvddus



Allergenat

*Selleriija, iskka
sisdoallobagadusas leatgo
liemas, maid geavahehpet,
allergenat.*

Guollemáli

Dán guollemálii sáhtát geavahit buot lágan guliid, sihke vilges ja rukses. Deháleamos lea ahte guolis eai leat dávttit. Sáhtát maid geavahit guollebulláid dahje guolledartna. Guollebulláiepma sáhtá buhtet muhtun oasi čázis. Sáhtát maid geavahit guollemáli mii lea busses ja lasihit dasa varas/galbma ruonasbihtáid ja varas guoli dahje guollebulláid/guolledartna. Guossot máli beasseláibbiin, roavva láibbiin dahje smávvaláibbážiiguin.

Bargga ná

- 1 Doidde, ráidne ja smávve ruotnasiid.
- 2 Duldet čázi mas lea guolleliepmabircu, lasit ruotnasiid ja divtte duoddat 5–10 minuhta.
- 3 Fiero lihtái galbma mielkki (2 dl) ja jáfuid doahkutkeahtes suohkudussan. Njoara suohkudusa guollelipmii seammás go fierut bures. Duldet.
- 4 Čuoehpa guoli bihtáide ja bija daid mállái. Rávdat guoli dassáži go giksá, su. 10 minuhta.
- 5 Seagut mielkki (3 dl) várrogasat mállái. Fiero unnimus lági mielde, guollebihtát jođánit mollandit.
- 6 Duldet ja guossot áinnas máli smávvat čuhppojuvvon njuovvelávkkiin.

10 olbmui

3–4 rušppi, bircun
2 smávvá lávkki, roavvat
cahppojuvvon
1 boskalávki, rieggát
1,5 l čáhci
1 guolleliepmabircu
5 bb nisujáfut
2 dl geahppamielki
800 g guollefilea, bihtát
3 dl geahppamielki
2 bb njuovvelávki (vállje
ieš bijatgo)



Allergenat

Nisujáfut, mielki, guolli,
iskka sisdoallobagadusas
leatgo liemas, maid
geavahehpet, allergenat.

BUORIT RÁVVAGAT

Jus geavahat maisena
nisujáfuid sadjái, de šaddá
máli glutenkeahtes.
Fuomáš ahte muhtun
liemain lea gluten.



Jođánit ráhkaduvvon guollegratiidna mas leat ruotnasat

Dá lea álkis guollegratiidna mii giksa jođánit. Vilges sevssa sadjái, fierut monnedáiggi ja nJORRET guoli nala. Sihke vilges ja rukses guoli sáhttá geavahit, njuoskka dahje vuššon. Sáhttá geavahit juogo vuššon ruonasloahpaid dahje galbma ruonasseaguhusa.

Bargga ná

- 1 Bija ruotnasiid ja guoli vuidojuvvon guhkkudáloš steikenpláhttii dahje stuora forbmii mii gierdá báhkka. Galbma ruotnasiid sáhtát maid bidjat, it dárbbas ovdagihtii máizadit daid.
- 2 Fiero moni, nisujáfuid, mielkki, sáltti ja máistagiid lihhtái.
- 3 Njorre monneseaguhusa ruotnasiid ja guoli nala. Botko faskojuvvon vuostá ala.
- 4 Steike dassázii go šaddá veaháš ruškat bajil, su. 20 minuhta. Jus geavahat galmmihuvvon ruotnasiid, de fertet meroštallat su.30 minuhta.
- 5 Guossot vuššon buđehiiguin dahje roavva láibbiin.

10 olbmui

Ca. 600–700 g vuššon dahje njuoska guolli
Ca. 1 kg vuššon ruotnasat dahje galbma ruonasseaguhus

Monneseaguhus

6 moni
4 bb nisujáfut
7 dl geahppamielki
1 db sáltti
½ db bihppor
½ faskojuvvon muskatniehtti
2–3 dl vilgesvuostá (áinnas čoaiddarágemerkejuvvon), faskojuvvon

Forbma mii gierdá báhkka dahje ommanbánno.

Steikejuvvo 200 °C
vuolemus ceahkis 20–30 minuhta



Allergenat

Guolli, monni, nisujáfut, mielki

Guolli spináhtaid alde

Spináhtta addá dán guollebiblemui litna ja buori máhku. Sáhtát geavahit sihke rukses ja vilges guoli, juogo varas dahje galbma. Guossot vuššon buđehiiguin, vuššon bivgerievnaiguin, luondduriissain dahje ollesgordneriissain dahje roavva láibbiin.

Bargga ná

- 1 Doidde, ráidne ja smávve ruotnasiid.
- 2 Ligge olju vuoššanbánnos. Lasit smávvat cuhppojuvvon lávkki ja vilgeslávkki ja steike daid dassázii go lávki šaddá dimis ja šealgat.
- 3 Lasit galbma spináhtta ja biebmolávcca ja divtte spináhtta suddat. Divtte vuoliduvvon lieggasis duoldat muhtun minuhtaid manjelgo spináhtta lea suddan.
- 4 Bija sáltti, bihppora ja muskáhta.
- 5 Bija spináhtta stuora forbmii mii gierdá báhkka dahje unna ommanbánnui.
- 6 Čuohta guoli guossohanbihtáide ja bija dan spináhtta nala.
- 7 Máisto sitrovdnabihpporiin ja bija vejolaččat smávvat cáhppojuvvon boskalávkki nala. Bija tomáhtavajahasaid bajimussii.
- 8 Steike guoli ommanis dássázii go dat giksá. Jus lea galbma guolli, de ferte dat leat lieggasis 20 minuhta.

10 olbmui

2 lávkki, smávvat
cahppojuvvon
2–3 vilgeslávkefatnasa,
smávvat cahppojuvvon
2–3 bb olju
Su. 800 g galbma,
cahppojuvvon spináhtta
1 dl biebmolávcca
1 db sálta
½ db bihppor
1 db muskatniehti,
faskojuvvon
800 g guollefilea,
guossohanbihtát
1 db sitrovdnabihppor
1 boskalávki, fiidnát
cuhppojuvvon (vállje ieš
bijatgo)
4–5 tomáhta, vajahasat

Forbma mii gierdá
báhkka dahje unna
ommanbánnoš.

Steikejuvvo 200 °C
vuolimus ceahkis 15–20
minuhta



Allergenat
Mielki, guolli

Roavva sáideburgerat

Dán guolleburgera manná jođánit ráhkadit. Máhku sáhtta varieret go bidjá vilgeslávkki ja iešguđet lágan fiidnát cahppojuvvon urtasiid. Guossot burgera roavva láibevajahasa nalde, roavva burgerláibbiin mas leat saláhttaruotnasat, lávkerieggát ja ommansteikejuvvon buđetfatnasat, dahje dego árbevirolaš gaskabeaivi mas leat vuššon buđehat, faskojuvvon ruotnasat dahje vuššon ruotnasat ja jogurta masa ii leat biddjon máhku, geahppalákca dahje kesam/kvarg. Galbma sáideblohkka lea hálbi, ja heive bures sáideburgerii.

Bargga ná

- 1 Cába guoli jođánit biebmoprocessoris.
- 2 Lasit sáltti, bihppora, buđetjáfuid ja lávkki ja cába vel moadde sekundda.
- 3 Lasit mielkki. Cába dáiggi dušše moadde sekundda vel, muđui dat šaddá fiidnát millejuvvon.
- 4 Hábme dáiggi 12 gáhkun borranbasttiin mii lea buonjostuvvon galbma čázis. Deatte daid steaččasin.
- 5 Ligge margariinna báisttes. Báiste guolleburgeriid čábbát ruškadin goappaš beliid, gaskamearalaš lieggasis.



12 olbmui

Su. 900 g sáidefilea,
bihtáin
1 db sálti
½ db bihppor
2,5 bb buđetjáfut
3 bb lávki, smávát
cahppojuvvon
2–3 vilgeslávkefatnasa
(vállje ieš bijatgo)
2 bb njuovvelávki/timiana,
fiidnát čuhppojuvvon
(vállje ieš bijatgo)
2,25 dl jiekŋagalbma
geahppamielki/čáhci
3 bb golgi margariidna



Allergenat

Guolli, mielki, soya (gávdno
golgi margariinnas)

Guolleguhppárat vilgessevssas

Guollebullát lea hálbbes biebmu maid lea álki ráhkadit oallugiidda. Guossot guollebulláid vuššon buđehiiguin ja ruotnasiiguin.

Bargga ná

- 1 Basa buđehiid, vuošša daid dimisin, 15–30 minuhta (áigi lea málle ja sturrodaga duohken). Gárvvis ruotnasiid vuoššanláhkáí.
- 2 Ligge golgi margariinna vuoššanbánnos mas lea vuollegis liekkas. Lasit nisujáfuid ja fiero bures. Njorre guollebulláliema, veahážiid mielde.
- 3 Lasit mielkki, veahážiid mielde, ja duldet seammásgo fierut. Fiero sevssa nu ahte šaddá njalkkas ja jámmis.
- 4 Divtte sevssa vuoliduvvon lieggasis duoddat su. 3 minuhta. Máistto sevsii sálta ja bihppora.
- 5 Bija guollebulláid sevsii ja divtte orrut doppe dassáži dat liegganit čađa, su. 5 minuhta.
- 6 Vuošša ruotnasiid dassáži go leat muttágis dipmásat.

12–14 olbmui

4 bb golgi margariidna
4 bb nisujáfut
4 dl guollebulláliepma
8 dl geahppamielki
2 boksa guollebullát
Sálta ja bihppor

Buđehat ja ruotnasat
guossoheapmái



Allergenat

Guolli, mielki, nisujáfut,
soya (gávdno golgi
margariinnas)

BUORRE RÁVA

Faskojuvvon muskat dahje
kárri lea buorre sevsii. Kárri
fierut ovttas nisujáfuiguin.

Rudda

Ádjána gal veahá čuohppat buot mii galgá ruddii, muhto go dainna gearrgat, de lea dat álkis biebmu guossohit oallugiidda, Varas ruotnasiid sadjái sáhtát geavahit galbma ruonasseaguhusa. Ruddui heive mievrris spíinnebiergu, oamibiergu dahje lábbábiergu. Iešguđet lágan biergoloahpaid sáhttá maid geavahit. Guossot ruttu beasseláibbiin, roavvaláibbiin dahje smávvaláibbážiiguin.

Bargga ná

- 1 Vuošša čázi, bija dasa bierggu, sáltti ja lávkki. Rávdat dáid juste vuolábealde duldenčuoggá 30 minuhta.
- 2 Doidde, ráidne ja smávve buđehiid ja ruotnasiid. Bija buđehiid, rušppi, náppoža ja selleriruohtasa vuoššanbánnui mas biergu lea.
- 3 Rávdat/vuošša vuoliduvvon lieggasis ruttu viidásat dássáži buđehat leat measta dipman, su. 15 minuhta Dat gusto maid go geavahat galbma ruonasseaguhusa.
- 4 Lasit boskalávkki ja divtte ruttu rávdat 5 minuhta vel.
- 5 Máistto bihpporiiguin. Áinnas sáhtát botkkuhit persiljá ala ovdalگو guossohat.

10 olbmui

750 g dávttatkeahkes biergu, birccut
1,5 l čáhci
1 db sáltti
2–3 lávkki, smávvat cáhppojuvvon
10–12 buđeha, birccut
5 rušppi, bircun
6 náppoš vajahasa, birccut
3 selleriruohtas vajahasa, birccut
1,5 boskalávki
1 db bihppor
3 bb persiljá, roavvat cáhppojuvvon (vállje ieš bijatgo)



Allergenat
Selleriija

Pasta bolognese

Árbevirolaš bolognesesevssas leat ollu fiidnát cahppojuvvon ruotnasat. Dat lea buorre vuohki oažžut mánáid borrat ruotnasiid. Sevssa sáhttá ráhkadit sihke biergguin ja haga. Guossot áiddo vuššojuvvon ollesgordnepásttain dahje roavva láibbiin.

Bargga ná

- 1 Doidde, ráidne ja smávve ruotnasiid.
- 2 Ligge olju bánnos. Lasit karbonáda-, biergodáiggi dahje vegetariána dáiggi. Geavat gáffala dahje eará reaiddu go fiidnát smávvet dáiggi. Steike dassáži ivdni lea rievdan visot.
- 3 Lasit smávvat cahppojuvvon lávkki ja vejolaččat vilgeslávkki ja steike dassáži lávki šaddá dimis ja šealgat.
- 4 Seagut ruotnasiid, hermetiserejuvvon tomáhtaid, máistagiid ja sáltti ja duldet dan. Divtte vuoliduvvon lieggasis duolddadiid 10–15 minuhta.
- 5 Jus sevsa šaddá beare suohkat, de sáhtát lasihit čázi.
- 6 Vuošša pástta páhka ráhkadanneavvaga mielde. Njoara čázi eret ja fiero 1–2 borranbaste olju nu ahte pásta ii darván oktii go guossohat.

Buorre ráva

Jus ehpet hálit visot bierggu molsut bábuiguin dahje linssaiguin, de sáhttibehtet bidjat beali bierggu ja beali bábuid ja linssaid. Ná šaddá biebmá hálbibut molsaeaktun árbevirolaš bolognesii, seammás go lea buorre gorudii ja birrasii.

Jus molssut visot daid osiid bierggu bábuiguin dahje linssaiguin, de lasihat daid ruotnasiiguin ja hermetiserejuvvon tomáhtiguin.

10 olbmui

700 g ollesgordnepásta (skruvvat dahje penne)
dahje
10 roavva láibevejajahasa

Bolognesesevsa

400 g karbonádadáigi, dahje vuoncábiergodáigi dahje spinnebiergu. Vegetariána molsaeaktun sáhttá vegetariána dáigi, dahje 2 boksa hermetiserejuvvon bábuid dahje linssaid geavahit.

Vegetariána dáiggit leat álgán ilbmat rámbuvriide ja lea molsaeaktu dáiggiide mat leat biergguin ráhkaduvvon, muhto lea seamma geavahansuorgi.

4 bb olju
300 g selleriruohtas, roavvat faskojuvvon
6 rušppi, roavvat faskojuvvon
2-3 lávkki, smávvat cáhppojuvvon
2 vilgeslávkefatnasa
2 boksa cáhppojuvvon tomáhta
1 db oregáno dahje timian
1 db basilikumma
1 db sálti
1 db bihpor



Allergenat

Durumisujáfut, selleri (gordnešlájat vejolaš láibbis mii guossohuvvo).

Pizza ráhkaduvvon ommanbánnos

Dán guhkodáloš ommanbánnopizzas lea ollu biebmu go das lea assás, máihlái vuodđu mas leat roavvajáfut. Sáhtát geavahit eará devdosa go dat mii čuožžu dán ráhkadanneavvagi, ja lea dušše du fantasiija mii bidjá rájiid. Geavat ovdamearkka dihte lávkki, tomáhta, squasha, paprihka, guobbariid, ananasa, spiinnečoarbbeali dahje karbonádadáiggi. Guossot áinnas veahás saláhta pizzain dahje “ovdabiebmun”.

Bargga ná

- 1 Molle jeastta lihttái, lasit loika čázi ja fiero jeasta.
- 2 Lasit loahpa čázis, oljju, sáltti ja roavva jáfuid.
- 3 Lasit nisujáfuid ja soatka dáiggi dassáži dat šaddá jámmis ja geabbil.
- 4 Divtte dáiggi geavvat beali stuorábun dahje dássáži go geahppa suorbmadeattuinn manná siivvosit ruovttoluotta.
- 5 Gealvva dahje deatte gárvvess geavvan dáiggi vuidojuvvon guhkodáloš ommanbánnui ja juoge deavdaga jámmat dasa.
- 6 Botkkut faskojuvvon vuostá ja steike pizza dássáži vuostá lea čuvges ruškat.



10–15 olbmui

Jeastadáigi

50 g jeasta
6 dl loikačáhci
2 bb olju
1 db sálti
8 dl roavva nisujáfut
Su. 7 dl nisujáfut

Deavdda

1 poršuvdna
bolognesesevsa (geahča ráhkadanneavvaga Pásta bolognese vuolde). Dan sáhtát ráhkadit dan botta dáigi geavvá.

Molssaeaktu

Tomáhtasevsa ja iežas välljejuvvon bajoš
5 dl vilgesvuostá (áinnas čoavddamerkejuvvon), faskojuvvon

Steikejuvvo 225 °C gasku ommanis su. 20 minuhta



Allergenat

Nisujáfut, mielki (vejolaš allergenat pizzadeavdagis maid välljet)



Pizzavuođđu: 53 % roavis

Herskot

Ruotnasat, šattut ja muorjjit

Buonjus

Bánnogáhkut

Váffelat

Bullát

Muffinsat



Čuhppovuvvon ruotnasat ja šattut

Vásihusat čájehit ahte go šattuid ja ruotnasiid čuohppá ja smávve bihtáide, de borret mánát daid eambo go dallego olles šattuid ja ruotnasiid guossoha. Dá leat muhtun ovdamearkat šattuide ja ruotnasiidda maid sáhttá čuohppat ja bidjat beavdái go boradehpet. Muitte ahte šattut ja ruotnasat masset biebmovádnasiid ja kvalitehta jus čužžot guhká ovdalgo borrojit.

Bargga ná

Doidde, ráidne ja čuohta dan mutto šattuid/ ruotnasiid go dárbbasat ovttá guossoheapmái. Jus čuohtat eappeliid dahje pearaid ja bijat daid veaháš sitrovdnačáhčái, de dat doallá šaddobierggu čuovgadin. Ruotnasat šaddet smierutt jus besset veahá oanehaš leat galbma čázis galmihanskábes.



Sohkarearttat
Agurka, soappit
Ruoná diehpepegálla, diehpit
Diehpepegálla, diehpit
Rušppit, soappit
Papriikka, rákkít
Tomáhta, vajahasat/
fatnasat
Eappelat, fatnasat
Pearat, fatnasat
Appelsiinnat, fatnasat
Melovdna, bihtát

BUORIT RÁVVAGAT

Šattuid ja ruotnasiid sáhttá maiddá bidjat bassinmurrui. Divtte mánáid ieža ráhkadit iežaset bassinmuora mas leat dat šattut ja ruotnasat maidda sii liikojit.

Lea dušše fantasiija mii ráddje. Dat lea buorre vuohki mánáide oahpahit iešguđet ruonas- ja šaddošlájaid namahusaid ja máhku. Eappel ja peara bihtáid sáhttá bidjat veaháš sitrovdnačáhčái nu ahte eai ruškot.

Importerejuvvon

sohkarearttaid berre duldehastit ovdal daid guossoha go dain sáhttet leat njoammuávdnasat. Johtilis duldeheapmi dahká sohkararttaid smierusin ja ii billis kvalitehta.

Háliidatgo diehtit eambo?

Geahča www.matportalen.no

Šaddosaláhtta

Ráhkát šaddosaláhta jagiáiggi šattuain ja murjjiin, juogo guokte dahje eambo šlájaid seaguhusa. Lea buoremus jus leat bures láddan šattut. Rehkenastte su. 1 šattu guđege mánnái. Guossot šaddosaláhta njuolga mañjelgo leat ráhkadan dan, áinnas veahá vaniljekesamain/vaniljekvargain dahje jogurttain masa ii leat biddjon makkárge máhku. Lasit vejolaččat veahá rusiinnaid ja cáhppojuvvon nihtiid.

Bargga ná

Gárvvit varas šattu ja čuohpa dan bihtáide. Juoge viidnemurjiid ja váldde eret dain geđggiid. Seagut daid hermehtalaš šattuiguin. Seagut vejolaččat liepman máihlli mii lea boksas.



10 olbmui

½ boksa hermehtalaš persihkka dahje ananas, bihtát
2 appelsiinna, bihtát
2 banána, vajahasat
2 eappela, bihtát
2 peara, bihtát
1 gihppu viidnemuorjijt



Allergenat

Mielki (jus geavahat kesam/kvarg dahje jogurttta)

Smoothie

Smoothie sáhtta ráhkadit blenderiin, biebmosprossoriin dahje jođánis el. vispiliin. Šaddá buoremus máhku jus šattut ja muorjjit leat bures láddan.

Šattuid ja murjjiid mat álget badjelmeare láddat sáhtta čuohppat, galmmihit ja geavahit dása. Dainnalagiin hehte seammás ahte biebmu ii maná duššás.

Buot lágan šattuid ja murjjiid sáhtta geavahit. Šaddomáihlliin šaddá veahá njárbadet smoothie. Banánain ja jogurttain šaddá suohkadeabbo čoahkku. Jieknabihtát ja galmmihuvvon šattut/ muorjjit dahket ahte smoothie šaddá hui galmmas ja njálggat.



10 olbmui

Smoothie mas lea eananmuorji ja banána

½ kg eananmuorjjit,
belohakkii jikŋon
3 banána
5 dl jogurta masa ii leat biddjon máhku
6 dl appelsiidnamáihli



Allergenat

Mielki

Galbma muorjjit

Importerejuvvon galbma muorjjiin lea registrerejuvvon dávdadagahahtti virus. Virus jávká go ligge biepmu.

Go geavahat galbma muorjjiid smoothies, de berret geavahit muorjjiid mat leat buvttaduvvon Norggas. Páhkas čuožžu gos muorjjit bohtet. Molssaevttolaččat sáhtát geavahit varas muorjjiid jieknabihtáiguin seamma buriin bohtosiin.

Gáldu: [Matportalen.no](https://matportalen.no)

Butnjosat

Buonjo čuhppojuvvon ruotnasiid butnjiisiin dahje guossot butnjosa lassin lieggabiepmuide dahje láibebajožin roavva láibevajahasaide.

Hummus

Bargga ná

- 1 Doidde kikearttaid galbma čázis ja divtte bures daid golgat manjel.
- 2 Bija kikearttaid, vilgeslávkki ja sitrovdnamáihlli biebmoprosessorii ja fiero dassázi go šaddá mássan mii ii doahko.
- 3 Lasit olju ja máisttuid ja guossot.

10 olbmui

1 boksa (400 g) kikearttaid
2 vilgeslávkefatnasa, smávvát cáhppojuvvon/ pressejuvvon
2 bb sitrovdnamáihli
1 mm bihppor
1 db spisskummen/karve (vállje ieš bijatgo)
2 bb olju

BUORIT RÁVVAGAT

Hummusa sáhttá maiddá geavahit vegetariána láibebajošmolssaektun.

Tzatsiki

Bargga ná

- 1 Doidde ja fasko agurkka faskunruovddi roavva beliin. Bože čázi olggos ja seagut daiguin eará borramušauguin.
- 2 Bija dasa bihppora.
- 3 Divtte áinnas tzatsiki orrut veaháš ovdalگو guossohat, de dat suohku.

10 olbmui

1 agurka, faskojuvvon
4 dl jogurta masa ii leat biddjon makkárge máhku
1–2 vilgeslávkefatnasa, smávvát cáhppojuvvon/ pressejuvvon
Bihppor

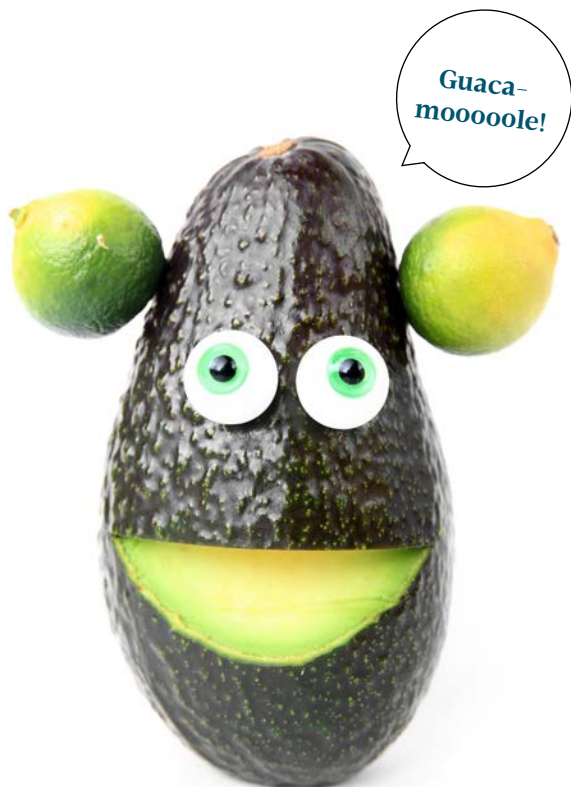


Allergenat
Mielki

Guacamole

Bargga ná

- 1 Juoge avokadoid guhkit bealis ja váldde geađggi eret.
Váldde dasto šaddobierggu eret basttiin.
- 2 Molle avokadobierggu fiidnát gáffaliin, lasit dasto daid eará borramušaid ja bija dasa sáltti. Sáhtát maid guhkodáloš el.visponiin fierrut visot daid dassáži go šaddá jámma mássa.
- 3 Govčča plastikhain, ja divtte guacamole orrut galbmasis ovdalگو guossohat dan.



10 olbmui

2 láddan avokado
½ lávki, smávvát
cáhppojuvvon
1–2 vilgeslávkefatnasa,
smávvát cáhppojuvvon
4 bb sitrovdnamáihli
1 mm chilibulvvar (vállje
ieš bijatgo dan)
Sálti

BUORIT RÁVVAGAT

*Guacamole sáhttá maid
geavahit vegetariána
bajošmolssaeaktun.*

Váffelat, bullát ja muffinsat

Váffelat, bullát ja muffinsat sistsidollet dávjá ollu sohkara, ja daid ii berre guossohit nu dávjá mánáidgárddis. Erenoamáš ávvudemiin nugo ovdamearkka dihte miessemánu 17. beaivvi ja juovlaloahpaheamis sáhttet goitge dakkár biepmut heivet. Dan dihte leat mii čohkken muhtun buriid, njálgga ráhkadanneavvagiid mat seammás leat dearvvašlaččat.

Bánnogáhkut rohkajáfuiguin

Bánnogáhkut leat mánáidfavoriitat. Daga bánnogáhkuid dearvvašlaččabun go molssut oasi nisujáfuin roavva jáfuiguin. Deavdde daid sisa šattuid, ovdamearkka dihte banánaid, kiwi, ananasa dahje murjjiid mat dan jagiáiggis gávdnojit. Bija áinnas ovtta baste Crème fraîche 10 % dahje vaniljekesama/vanilje kvarga bajožii.

Bargga ná

- 1 Bija nisujáfuid ja sáltti lihtái.
- 2 Njárbut milkkiin. Fiero dassážii go dáigi lea doahkuid haga.
- 3 Fiero dasa moniid ja bija dáiggi vuoiŋgastit unnimusat 15 minuhta ovdalگو báistet bánnogáhkuid.

10–12 bánnogáhku

2 dl roavva nisujáfut
3 dl nisujáfut
½ db sálti
7 dl geahppamielki
4 moni
2 bb golgi margariidna steikemii



Allergenat

Nisujáfut, mielki, monni, soya (gávdno golgi margariinnas)

BUORIT RÁVVAGAT

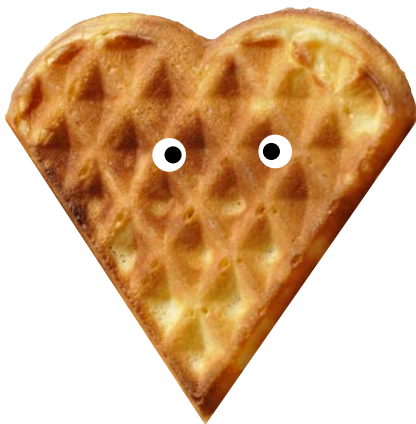
Ráhkát áinnas ivdnás bánnogáhkuid go bijat smávvat cáhppojuvvon/ mollejuvvon spináhta, ruksesruohtasa dahje batáhta mat dahket bánnogáhkuid ruonán, čuvges ruoksadin dahje oránšan.

Váffelat hávvarrievnnaiguin

Váffeliin main leat hávvarrievnnat lea buorre máhku ja čoahkku. Dasa lassin sisttisoallá hávvar dearvvašlaš, gallekeahtes buoiddi. Geavat áinnas maddái oljju dahje golgi margariinna, vejolaččat suddaduvvon gilvvarmargariinna.

Bargga ná

- 1 Seagut hávvarrievnnaid, nisujáfuid, báhkenbulvariid, sáltti ja kardemumma dahje vaniljasohkkara.
- 2 Fiero mielkki ja fiero dassáži go šaddá doahkutkeahtes dáigi.
- 3 Seagut firrojuvvon moniid ja margariinna dahje oljju.
- 4 Divtte dáiggi orrut unnimusat 15 minuhta ovdal steiket váffeliid.



10–12 pláhta

3 dl hávvarrievnnat
2 dl nisujáfut
2 db báhkenbulvarat
½ db sálti
1 db kardemumma (vállje ieš bijatgo)
1 db vaniljasohkar (vállje ieš bijatgo)
6 dl geahppamielki, sohkar/suvrra
2 moni
4 bb golgi margariidna dahje olju



Allergenat

Hávvar, nisujáfut, mielki, monni, soya (gávdno golgi margariinnas)

Bullát main leat hávvarrievnnat

Bargga ná

- 1 Molle jeastta lihttái, lasit loika mielkki (37 °C) ja fiero jeastta. Jus geavahehpet goikejeastta, de dat seaguhuvvo goike borramušaiguin.
- 2 Seagut loahpa mielkkis, golgi margariinnas, sohkkara ja kardemumma.
- 3 Seagut nisujáfuid ja hávvarrievnnaid ja soatkka dáiggi dassázii go šaddá jámmis ja fanadeaddji. Váruht ahte it lasit beare ollu nisujáfuid, dáigi ii galgga leat beare garas.
- 4 Govčča dáiggi plastihkain ja divtte dan orrut suoddjás sajis go geavvá, su. 45 min (dássázii go lea duppaliid sturron.
- 5 Bija dáiggi láibunbeavdái ja soatkka dan geahppasit. Ane unnimus lági jáfuid go dulbet dáiggi.
- 6 Dulbe dáiggi guhkes márfín ja juoge daid seamma stuoro bihtáide ja jorbe bulláid.
- 7 Divtte bulláid geavvat plastihka vuolde dássázii go leat duppaliid sturron dahje go geahppa suorbma deattuinn mannet njozet vulos. Bija áinnas láibunbreahta lihttebassangári nala mas lea liegga čáhci. Lievla dahká ahte bullát gevvat jođáneappot.
- 8 Steike bulláid dássázii go veahá ruškkodit.

30–35 bullá

1 páhka jeasta
6 dl mielki, loikkas
2 dl golgi margariidna
1 dl sohkar
1,5 db kardemumma
Ca. 800 g nisujáfut
200 g hávvarrievnnat mat
jođánit gárvánit

Steikejuvvo 240 °C gasku
ommanis 5–7 minuhta



Allergenat

*Mielki, jáfut, hávvar,
soya (gávdno golgi
margariinnas)*

Banánmuffinsat

Bargga ná

- 1 Njuvdde banánaid gáffaliin.
- 2 Seagut hávvarrievnnaid, jáfuid, báhkenbulvariid, sohkkara ja vaniljasohkkara lihttái.
- 3 Fiero moniid geahppasit oktii.
- 4 Lasit goike borramušaide njuvdojuvvon banána, moniid, rusiinnaid, olju ja mielkki. Seagut bures.
- 5 Juoge dáiggi smávva muffinsaforpmaide, su. 1 bb juohke forbmii.
- 6 Steike muffinsaid dassázii go šaddet čuvges ruškadat.

Su. 20 muffinsa

1–2 banána
1 dl hávvarrievnnaid mat
jođánit gárvánit
1 dl roavva nisujáfut,
fiidnát millejuvvon
½ dl nisujáfut
2 bb sohkar
1,5 db báhkenbulvarat
½ db vaniljasohkkarat
1 monni
1 bb olju
1 dl geahppamielki
½ dl rusiinnaid (vállje ieš
bijatgo)

Ommanis: 200 °C gasku
ommanis su. 10 minuhta



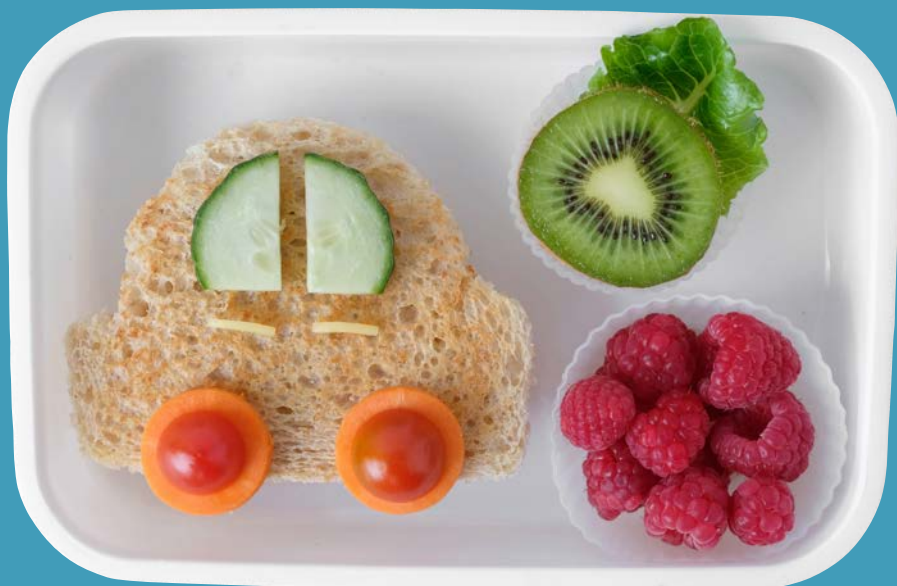
Allergenat

Hávvarat, nisujáfut, mielki,
monni (riššadioksiida/
sulfihtat sáhttet leat
muhtun rusiidnamearkkain)

Ane mu, ale
bálkes mu go
ruškkodan.
Mun lean ain buorre
smoothies dahje
borramušas.



Rávvagat tuvrabibmui



Rávvagat tuvrabibmui

Lea gelddolaš ráhkadit biepmu go lea tuvrras ja biepmu máistu álot bures! Sáhtta leat easka hui gelddolaš jus biepmu ráhkada dolas.

Dii sáhttibehtet ...

Bassit máisaoivviid alumiidnafolies. Bija vejolaččat veahá sáltti ja geahppamargariinna daidda go gikset.

Base eappeliid ja banánaid. Bija áinnas veahá cáhppojuvvon nihtiid ja rusiinnaid šattu sisa ja ligge dan áššus.

Ruonasmáli ráhkadit dola badjel. Buohkat sáhttet váldit mielde ovtta ruotnasa, čuhppojuvvon + gohppu masa bijat máli. Mánáidgárdebargit váldet mielde liema ja čázi. Lea álki vuoššat máli dola badjel jus dis lea dollaholga (golmmajuolggat) mas lea golbma juolggi ja virjjit ja faggi masa ruittu heryge. Dollaholgga sáhtta oastit rámbuvriin gos vuvdet olgunastin reaidduid. Sáhtta maid ráhkadit holgga golmmain muorracakkiin.

Guolleburgerat. Bivdde váhnemiid sáddet mánáid mielde guollegáhkuid márfiid sadjái go dis lea olgobeavi. Divtte mánáid bassit guollegáhkuid dolas, ja guossto sidjiide roavva láibbi dahje roavva hamburgerláibbi, áinnas veaháš saláhtain, tomáhtain ja lávkerieggáiguin.

Tuvrarudda. Ráhkkanaste olgorutta mánáidgárddis ovdal vuolgibehtet. Siđa mánáid čuohppat buđehiid, rušpiid, boskalávkkii, náppoža dahje eará maid háliidit, smávva bihtáide. Páhkke daid oktii foliaspappa sisa veaháš margariinnain dahje oljuin ja veaháš sálttiin ja bihpporiin. Base daid áššus su. 20 minuhta. Máhco folia dego lihttiin.

Vuostáláibevajahas dolas. Siđa mánáid ráhkadit iežaset láibevajahasa ovdal vuolgibehtet olggos. Bija vuostta ja spiiñnečoarbbeali dahje eará láibebajoža guovtti láibevajahasa gaskii. Bija dan alumiidnafoliai. Bija dan dollii ja jorgal moadde minuhta manjel.



Gávppašanlistu

Máisaoivvit
Eappelat ja banánat
Niehtit ja rusiinnat
Ruotnasat
Guollegáhkut
Rudda

Buorit rávvagat

Muite ahte dolla boaldá ja gožuiduhte biepmu.
Dolla ferte dan dihte buollit áššun ovdalgo álgibehtet bassit.

Árðnabumbá

Síða mánáid ráhkadit iežaset árðnabumbbá ovdal vuolgibehtet olggos.

Váldde dan mielde ja bija dan dollii dahje grillii.

Bargga ná

- 1 Atte guđege mánnái bassinfolia árkká mii lea su. 50x50 cm. Vuoidda árkká veaháš oljjuin nu ahte árðna ii darván dasa gitta.
- 2 Geavat guollefilea mas ii leat čuopma ja dávttit ja čuohpa dan heivvolaš stuora bihtáide. Bija dan folie. Sáhtta sihke dápmoha, luosa, dorski, sáiddi dahje eará guoli geavahit. Lea ovdamunni jus guollefileain leat iešguđet lágan ivnnit. Rehkenastte sullii 70 grámma guollefilea daidda unnimusaide ja 100 grámma daidda stuorimusaide.
- 3 Ráidne, gárvvit ja smávve iešguđet lágan ruotnasiid ja bija daid foliai oktan guliin. Rehkenastte su. 100 grámma ruotnasiid juohke mánnái.
- 4 Bija 1 db golgi margariinna/ollju ja veaháš sáltti ja bihppora daid nala.
- 5 Máhco folie ja čále máná nama árðnabumbái.
- 6 Bija árðnabumbbá grillii/dollii ja divtte orrut su. 20 minuhta.
- 7 Bija páhka fáhttii, raba folie ja dan sáhtta de borrat.

Mánáidgárdi ráhkada mearrabiepmu olgun



Geahča dán video vai oáččut inspirašuvnna: vimeo.com/158205210

fiskesprell.no

10 olbmui

Olju vuodamii ja steikemii
700 g–1 kg guollefiléa,
rukses ja/dahje vilges
1 kg ruotnasat
Sálta ja bihppor

Bassinfolie

**Ráhkadanneavagihpa Buorre
biebmu mánáidgárddis**

Almmuhuvvon
Skábmamánu 2018

Preanttusnummar
IS-2741Samisk

**Dearvašvuodadirektoráhtta lea
almmuhan**

Boastačujuhus
Pb 220 Skøyen, 0213 Oslo

Fitnan čujuhus
Universitetsgata 2, 0130 Oslo

Telefovdna 810 20 050

Govva
Gettyimages
Designa
Itera

Gihppaga sáhtta diŋgot
www.helsedirektoratet.no

**Báze
dearvan!**

