

OPPSKRIFTSHEFTE

# Bra mat i barnehagen



**Nam-  
nam!**

---

# Innhald

<b>Frukostblandingar og graut</b>	Frukostblandingar	8
	Grove grautar	9
	Byggrynsgraut	10
	Kjøleskapsgraut	10
<b>Brød og rundstykke</b>	Grovt havregrynsbrød	12
	Grove rundstykke	13
	Horn	14
	Scones	15
	Brødkrutongar	16
	Tips til val av pålegg	16
<b>Salatar og wraps</b>	Pastasalat	20
	Pitabrød med salat	21
	Wraps med laks eller kylling	22
<b>Varm mat</b>	Falafel i tortilla	24
	Heimelaga tomatsuppe	25
	Grønsakssuppe med byggryn eller kikerter	26
	Raud linsesuppe	27
	Fiskesuppe	28
	Lettvinn fiskegrateng med grønnsaker	29
	Fisk på spinatseng	30
	Grove seiburgarar	31
	Fiskebollar i kvit saus	32
	Lapskaus	33
	Pasta bolognese	34
	Langpannepizza	35

---

## Snacks

---

Oppskorne grønnsaker og frukt	37
Fruktsalat	38
Smoothie	39

### Dippar:

Hummus	40
Tzatziki	40
Guacamole	41

### Vaflar, bollar og muffins:

Pannekaker med grovt mjøl	42
Vaflar med havregryn	43
Bollar med havregryn	44
Bananmuffins	45

## Tips til turmat

---

Tips til turmat	47
Skattkiste	48

---

Betydinga av mat og måltid i barnehagen

**Mat- og måltids-  
vanar blir danna  
tidleg i livet og  
har ein tendens  
til å vare.**

**Heilt  
riktig!**



---

# Innleiing

Mat- og måltidsvanar blir danna tidleg i livet og har ein tendens til å vare. Gode vanar som ein tileignar seg i barnehagealder kan difor vare livet ut.

Barn i barnehage tek inn 40–60 prosent av det daglege energiinntaket sitt i barnehagen. Difor har barnehagen og dei tilsette ein vesentleg innverknad på det totale kosthaldet og matvanane til barnet. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltid i barnehagen som kan leggje grunnlag for trivsel, læring, meistring og eit sunt kosthald. I følgje rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen leggje til rette for at barn skal kunne oppleve matglede og matkultur. Vidare står det at gjennom medverknad i mat- og måltidsaktivitetar skal barna motiverast til å ete sunn mat og få ei grunnleggjande forståing for korleis sunn mat kan bidra til god helse. Måltidet eignar seg som ein pedagogisk arena for læring og for å utvikle haldningar til ulike typar mat og drikke.

Når ein inkluderer barna i mat- og måltidsaktivitetar kan dei utvikle praktiske ferdigheiter i matlaging og lære om maten, om vegen frå råvare til måltid og namn på ulike matvarer.

Mat er viktig!



## 40–60 %

Barn i barnehage tek inn 40–60 prosent av det daglege energiinntaket sitt i barnehagen.

Oppskriftene i dette heftet er bygde på Nasjonal fagleg retningslinje for mat og måltid i barnehagen (2018), og er i tråd med kosthaldstilrådingar frå helsestyresmaktene.

Nytt gjerne dette oppskriftsheftet aktivt i barnehagen og la barna vere med på å lage maten når det er mogleg. Då kan de saman oppleve matglede, sosialt samvære, læring og meistring.

# Slik nyttar de heftet



## Brødskala'n

Brødskala'n skal gjere det lettare å få informasjon om kor grovt eit brød er. På emballasjen på mange brød finn du brødskalasymbol, og grovleiksgrad gitt i prosent (%).

Brødskala'n fortel kor mange prosent heile korn, sammale mjøl og kli det er i brødet.



Illustrasjon Baker- og Konditorbransjens Landsforening

Dersom de bakar sjølve og lurar på kor grovt brødet er, kan de nytte brødskala-kalkulatoren. Den finn de på:

[brodogkorn.no](http://brodogkorn.no)



## Allergenmerking

Det finst 14 kategoriar av ingrediensar som skal merkast. Desse ingrediensane kan framkalle allergiske eller matoverfølsame reaksjonar.

Les meir om allergen på [www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no)

## Måleiningar

Mengdene i oppskrifts-heftet er gitt i standard måleskeier. Desse får du kjøpt billig i plast i somme daglegvarebutikkar eller butikkar der dei sel kjøkenutstyr.

Måla rommar desse mengdene:

1 krm (kryddermål) = 1 ml

1 ts (teskei) = 5 ml

1 ss (spiseskei) = 15 ml



## Nøkkelholermerking

Nøkkelholet er ei offentlig merkeordning som skal gjere det enkelt å velje sunnare matvarer.

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



Skjønar!

---

# Frukostblandingar og graut

*Eg elsker  
frukost!*



# Frukostblandingar

Havregryn er noko av det enklaste og billigaste du kan bruke som frukostgryn. I tillegg er det særns næringsrikt. Du kan tilsetje linfrø, solsikkekjernar, rosiner eller nøtter. Det smakar godt med bær eller oppskoren frukt til.

Det er lett å lage si eiga frukostblanding. Viss ein ristar blandinga i omnen, smakar ho ekstra godt. Nedanfor finn du oppskrifter på gode og næringsrike frukostblandingar. Du kan òg gjerne blande i nøtter eller frø i desse. Server frukostblandingane med lett- eller skumma mjølk, surmjølk eller naturell jogurt, og gjerne friske bær, skiva banan eller anna frukt.

## Slik gjer du

*Gjeld både oppskriftene*

- 1 Brei korna utover i ei langpanne og la dei stå i omnen ved 200 °C til gryna er blitt litt gylne, ca. 10–15 minutt. Du kan òg riste korna i ei steikje panne på middels varme. Dersom du brukar nøtter og/eller frø i blandinga, ristar du dei saman med gryna.
- 2 Bland i rosine til slutt.
- 3 Avkjøl og oppbevar blandinga i ein tett boks på ein tørr stad.

## Frukostblanding med havre og kveitekli

*8–10 porsjonar*

1 l havregryn  
2 dl kveitekli  
1,5 dl rosiner



### Allergen

*Kveite og havre, (svoveldioksid/sulfitt kan finnast i rosiner av somme merke)*

## Frukostblanding med puffa havre

*8–10 porsjonar*

5 dl havregryn  
1 l puffa havre  
1,5 dl rosiner



### Allergen

*Havre (svoveldioksid/sulfitt kan finnast i rosiner av somme merke)*



# Grove grautar

---

Grove grautar kan vere ei god erstatning for eit brødmåltid. Server gjerne grauten med litt oppskoren frisk frukt, bær eller syltetøy med lite sukker. Server lett- eller skumma mjølk ved sida av.

## Slik gjer du

*Gjeld både oppskriftene*

---

- 1 Bland alle ingrediensane i ein kjele.
- 2 Viss du nyttar mjølk er det ikkje sikkert at du treng salt i grauten. Smak på grauten når han er ferdigkokt og tilset ½ ts salt dersom det er naudsynt.
- 3 Rør til det kokar og la grauten småkoke i ca. 5 minutt.
- 4 Rør av og til. Pass på så grauten ikkje brenn seg eller set seg fast i botnen.

Vi er gode  
i graut!



## Havregraut

10 porsjonar

---

1,5 l vatn/lettmjølkk  
7 dl havregryn  
½ ts salt



### Allergen

Havre og mjølk  
(dersom ein nyttar mjølk)

## Godmorgon-graut

10 porsjonar

---

3 dl havregryn  
3 dl havrekli/kveitekli  
1,5 l vatn/lettmjølkk  
1,5 dl rosiner  
1,5 dl linfrø  
5 fikenar, hakka  
(valfritt)  
½ ts salt



### Allergen

Havre, kveite og mjølk  
(dersom ein nyttar mjølk),  
(svoveldioksid/sulfitt  
kan finnast i rosiner av  
somme merke)

# Byggrynsgraut

---

## Slik gjer du

---

- 1 Legg byggryna i kaldt vatn over natta, hell deretter av vatnet. Viss du nyttar lettkokte byggryn, treng du ikkje leggje dei i bløyt.
- 2 Kok opp mjølka og ha i gryna.
- 3 La grauten småkoke i 30–40 minutt medan du rører av og til.
- 4 Dersom grauten treng salt, tilset ½ ts ved slutten av koketida.

## 10 porsjonar

---

3 dl byggryn  
1,5 l lettmjølkk  
½ ts salt



### **Allergen**

*Bygg og mjølk*

# Kjøleskapsgraut

---

Kjøleskapsgraut lagar ein dagen før og let han godgjere seg i kjøleskapet over natta. Du kan nytte væske som du har tilgjengeleg; mjølk, vatn, juice, kvarg/kesam og jogurt smakar godt. Dersom de har bananar som byrjar bli gamle, kan dei mosast og nyttast i grauten. Det gir søt smak til grauten, og ein unngår matsvinn. Server med oppskoren frukt eller bær. Frø og nøtter er òg godt som topping.

## Slik gjer du

---

- 1 Ha ingrediensane i ein bolle og rør dei saman. Dekk til med eit lokk eller plastfolie, og la det stå i kjøleskapet over natta.
- 2 Før servering kan du mose 2–3 bananar og blande inn, viss de har.
- 3 Topp grauten med til dømes frukt, bær eller nøtter.

## 10 porsjonar

---

8 dl havregryn  
4 dl juice (eple)  
3 dl vatn  
4 dl jogurt naturell



### **Allergen**

*Havre og mjølk*



---

# Brød og rundstykke

Brød  
er godt!



# Grovt havregrynsbrød

Havregryn gir saftig og godt brød. Endå saftigare blir det om du blandar inn riven gulrot. Bruk litt ekstra kveitemjøl dersom deigen blir blaut.

## Slik gjer du

- 1 Smuldre gjæren i ein bakebolle, hell litt av den lunkne væska (37 °C) over og rør ut gjæren. (Dersom du nyttar tørrgjær, blandar du han med mjølet).
- 2 Ha i resten av væska og olja.
- 3 Rør inn salt og alt det grove mjølet.
- 4 Tilset eventuelt rivne gulrøter.
- 5 Tilset kveitemjøl og elt til deigen er jamn og smidig og slepp seg frå reiskap og bolle.
- 6 Dekk til deigen og la han heve i minst ½ time.
- 7 Ta deigen på bordet, del i tre like store emne. Form sprekkfrie brød og legg dei i smurde brødfomer.
- 8 Dekk brøda med plast og la dei heve til dei er nesten dobbelt så store eller til eit lett fingertrykk går langsamt tilbake.
- 9 Dusj eller pensle brøda med vatn og prikk dei lett med ein gaffel før du steikjer dei. Strø eventuelt over gryn eller frø til pynt.
- 10 Steik brøda friskt brune, ta dei ut av forma og avkjøl på rist.

## 3 stk. brød

- 1 pakke gjær
- 1 l vatn/lettmjøl, lunkn
- 3–4 ss olje
- 1,5 ts salt
- 6 dl havregryn
- 3 dl sammalen rug (fin- eller grovmalen)
- 2 gulrøter, rivne (valfritt)
- 7 dl sammalen kveite (fin- eller grovmalen)
- ca. 9 dl kveitemjøl

3 avlange brødfomer på 1,5 liter

Steik på 200 °C på nedste rille i 35–40 minutt

## Allergen

Havre, rug, kveite og mjølk (dersom ein nyttar mjølk)



60 % grovt



# Grove rundstykke

---

Desse grove rundstykkka kan du variere ved å tilsetje solsikkekjerner eller sesamfrø i deigen. Tørka urter, til dømes 1–2 ts timian, oregano eller basilikum, smakar òg godt. Strø gjerne litt krydder, frø eller havregryn over før du steikjer rundstykkka. Bruk litt ekstra kveitemjøl dersom deigen blir blaut.

## Slik gjer du

---

- 1 Smuldre gjæren i ein bakebolle, hell litt av den lunkne væska (37 °C) over og rør ut gjæren. (Dersom du nyttar tørrgjær, blandar du han med mjølet)
- 2 Ha i resten av væska og olja.
- 3 Rør inn salt, havregryn og alt det grove mjølet.
- 4 Tilset kveitemjøl og elt til deigen er jamn og smidig og slepp seg frå reiskap og bolle.
- 5 Dekk til deigen og la han heve i minst 30 minutt.
- 6 Ta deigen på bordet, trill til ei jamn pølse. Del i ca. 20–24 like store emne. Trill sprekkfrie rundstykke.
- 7 Dekk rundstykkka med plast og la dei heve til dei er dobbelt så store eller til eit lett fingertrykk går langsamt tilbake.
- 8 Dusj eller pensle dei med vatn før du steikjer dei. Strø eventuelt over gryn eller frø til pynt.
- 9 Steik rundstykkka friskt brune og avkjøl på rist.

20–24 stk.

---

1 pakke gjær  
6 dl vatn/lettmjøl, lunken  
1 ts salt  
2-3 ss olje  
3 dl havregryn  
6 dl sammalen kveite,  
grov  
ca. 6 dl kveitemjøl

Steik på 240 °C på nedste rille i ca. 10-15 minutt



### **Allergen**

*Havre, kveite og mjølk  
(dersom ein nyttar mjølk)*



57 % grovt

# Horn

---

Det er litt meir jobb å bake horn enn rundstykke. Til gjengjeld er dei meir dekorative. Dei kan fyllast med tynne skiver av ost og skinke eller ei skei med litt tjukt pizzafyll før du rullar dei saman. Ikkje fyll horna for fulle, det renn lett ut. Fylte horn er god og lettvinnturmat. Bruk litt ekstra kveitemjøl dersom deigen blir blaut.

## Slik gjer du

---

- 1 Lag deigen på den same måten som grove rundstykke (punkt 1–5).
- 2 Elt den ferdigheva deigen litt og form han til to eller fire kuler.
- 3 Kjevl ut kulene til to store eller fire mindre runde leivar med ein diameter på ca. 40 cm eller 30 cm.
- 4 Del leivane i åtte like store trekantar med eit bake- eller pizzahjul.
- 5 Snu kvar trekant og børst av laust mjøl. Legg på eventuelt fyll før du rullar han saman til horn.
- 6 Legg horna med spissen godt under på bakepapir på ei bakeplate.
- 7 Dekk med plast og la horna heve til dobbel storleik eller til eit lett fingertrykk går langsamt tilbake.
- 8 Dusj eller pensle med vatn like før du steikjer dei. Strø eventuelt over med gryn eller frø til pynt. Steik horna friskt brune og avkjøl på rist.

---

16 store / 32 små horn

1 pakke gjær  
6 dl vatn/lettmjøl, lunken  
1 ts salt  
4–6 ss olje  
9 dl sammalen kveite,  
grov  
ca. 6 dl kveitemjøl

## Fyll

skinke og kvitost ( gjerne nøkkelholstermerkte) eller pizzafyll

## Pynt

Valmuefrø eller sesamfrø

Steik på 240 °C midt i omnen i ca. 8–10 minutt



## Allergen

Kveite, mjølk (dersom ein nyttar mjølk) og sesamfrø



60 % grovt

# Scones

---

Scones er ein type rundstykke som er raske å lage fordi det blir nytta bakepulver i deigen i staden for gjær, og difor treng dei ikkje å heve før du steikjer dei.

Heile prosessen er gjort på under ein halvtime. Dei får ein litt annan konsistens enn rundstykke bakte med gjær. Viss du tilset eit par fedd pressa kvitlauk og eit par teskeier tørka urter, får du ein ny og spennande variant som smakar godt til supper og gryterettar. Scones smakar best heilt nybakte.

## Slik gjer du

---

- 1 Bland saman mjøl, bakepulver og eventuelt solsikkekjernar i ein bakebolle.
- 2 Tilset mjølk/vatn og margarin/olje og bland saman til ein jamn deig. Deigen skal ikkje arbeidast så mykje at han blir seig.
- 3 Ta deigen ut av bollen og del han i seks. Form seks runde leivar, ca. 2 cm tjukke, rett på bakeplater med bakepapir.
- 4 Dypp ein kniv i mjøl og lag eit djupt kryss i kvar leiv slik at det er enkelt å bryte dei frå kvarandre når dei er ferdig steikte.
- 5 Steik til dei er gylne. Avkjøl på rist og bryt dei frå kvarandre.

## 24 scones

---

6,5 dl sammalen kveite  
5,5 dl kveitemjøl  
3 ss bakepulver  
1,5 dl solsikkekjernar (valfritt)  
6 dl skumma kulturmjøl, lett mjølk eller vatn  
6 ss flytande margarin eller olje

Steik på 250 °C midt i ommen i ca. 8–10 minutt



### Allergen

*Kveite, mjølk (dersom ein nyttar mjølk), soya (finst i flytande margarin)*



54 % grovt

# Lag egne brødkrutongar

---

Bruk gjerne brød som er blitt litt tørt. Skjer det i terningar. Fordel terningane utover i ei langpanne, hell over litt olje, la stå i omnen på 200 °C til dei er gylne og sprø. Avkjøl og oppbevar tørt i ein tett boks. Krutongar passar bra til supper og salatar.




## Tips til val av pålegg

---

Det kan vere lurt å ha eit mindre utval av pålegg framme på bordet kvar dag og variere utvalet gjennom veka. Det gjer at barna ikkje kan velje same type pålegg kvar dag, og dimed et meir variert. Då bidreg brødmåltida med ulike næringsstoff, samtidig som barna kan utvikle smaken sin ved å få prøve pålegg som dei ikkje nyttar heime.

Ved å alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker kan barnehagen medverke til at barna et meir av desse matvarene.

Bruk Nøkkelholet, , som hjelpemiddel når de vel pålegg. Det er viktig å vareta barn med allergiar og matintoleranse eller andre kostomsyn ved servering av pålegg.







### Nøkkelholtsmerking

Nøkkelholet er ei offentlig merkeordning som skal gjere det enkelt å velje sunnare matvarer.


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



## Råd om val av pålegg

Pålegg	Dagleg	2-4 gongar i månaden	1 gong i månaden eller sjeldnare	Bør unngåast
<b>Grønsaker</b>	x			
<b>Frukt og bær</b>	x			
<b>Fiskepålegg</b>				
Kaviar	x			
Makrell i tomat	x			
Peparmakrell	x			
Fiskepudding og fiskekake, gjerne 	x			
Røykt laks/aure, gjerne 	x			
Sardinar og sild	x			
Tunfisk, hermetisk	x			
<b>Kjøtpålegg</b>				
Kylling-, kalkun-, og skinkepålegg, servelat, gjerne 	x			
Leverpostei, gjerne 	x			
Spekepølse (salami og fårepølse)		x		
<b>Ost</b>				
Kvitost	x			
Brunost (med tilsett jern) <sup>1</sup>	x			
Prim (med tilsett jern)		x		
Smørje- og tubeostar	x			
<b>Søtt pålegg</b>				
Syltetøy med meir enn 20 % tilsett sukker			x	
Syltetøy/mosa frukt eller bær med maks 20 % tilsett sukker		x		
Hønning <sup>2</sup>				x

Framh. neste side

framh.		2–4 gongar i måna- den	1 gong i måna- den eller sjeldnare	Bør unngåast
Pålegg	Dagleg			
Sjokolade-, nøtte- og karamellpålegg				X
<b>Anna</b>				
Egg	X			
Majonessalatar <sup>3</sup>		X		
Majones <sup>3</sup>		X		
Peanøttsmør (eller anna nøttesmør) <sup>3,4</sup>		X		
Linse-/bønnepostei	X			
Mjuk margarin, gjerne 	X			

<sup>1</sup> Brunost er ei god kjelde til jod, og inneheld kalsium og B-vitamin i tillegg til jern dersom de vel ein variant med tilsett jern.

<sup>2</sup> Sjølv om honning er eit naturprodukt, har han eit høgt sukkerinnhald og er difor ugunstig for tennene. Barn under eitt år skal ikkje ha honning på grunn av faren for spedbarnsbotulisme.

<sup>3</sup> Pålegg med sunne feittsyrer, men med høgt energiinnhald og difor er dei ikkje tilrådde dagleg.

<sup>4</sup> Peanøttsmør/nøttesmør kan nyttast av og til, sidan det inneheld lite sukker og fungerer som eit vegetarisk alternativ til pålegg. For barn med eit heilt vegansk/vegetarisk kosthald, kan det vere behov for å tilby nøttesmør dagleg.

---

# Salatar og wraps

Salatar  
er sprø.



# Pastasalat *med grønsaker og kylling/skinke/tunfisk/reker/belgfrukter*

Pastasalat er det raskt og enkelt å lage. Du kan nytte andre grønsaker enn det som står i oppskrifta, til dømes vårlauk eller riven gulrot. I staden for kylling kan du nytte bitar av skinke, hermetisk tunfisk, reker eller belgfrukt (linser eller bønner). Server pastasalaten saman med grovt brød.

## Slik gjer du

- 1 Kok pastaen etter framgangsmåten på pakken. Skyl med rikeleg kaldt vatn. Bland inn olje slik at pastaen ikkje klistrar seg saman.
- 2 Del kyllingkjøtet i terningar.
- 3 Hell vekk krafta frå maiskorna.
- 4 Hell kokande vatn over dei frosne ertene og la det stå eit par minutt før du heller vatnet frå att.
- 5 Skjer paprika og agurk i små terningar.
- 6 Bland jogurt med søt sennep. Ferdig kjøpedressing kan òg rørast opp med jogurt naturell.
- 7 Bland alle ingrediensane saman i ein bolle eller legg dei forskjellige ingrediensane i kvar si skål slik at kvart barn kan lage sin salat.

## 10 porsjonar

500 g fullkornspasta (skruar eller annan type)  
2 ss olje  
Kjøtt frå 1 grilla kylling, i terningar (ev. skinke, tunfisk, reker eller belgfrukter)  
1 boks maiskorn  
200 g frosne ertar  
300 g cherrytomatar, delte i to  
2 raude paprikaar, i terningar  
1 gul paprika, i terningar  
2 slangeagurkar, i terningar

## Dressing

3 dl jogurt naturell  
1 dl søt sennep



## Allergen

Durumkveite  
Mjølke, sennep (i dressing)



# Pitabrød med salat

---

Pitabrød kan fyllast med det meste, både grønsaker, fisk, kjøt og vegetariske alternativ som til dømes falafel.

## Slik gjer du

---

Kutt opp forskjellige typar grønsaker, til dømes salat, tomat, agurk, paprika og legg dei i separate skåler.

Du kan òg nytte mais, falafel, bitar av skinke eller tunfisk, påleggsrestar, bitar av ost (bruk gjerne restar), restar av kokt eller steikt fisk eller bitar av makrell i tomat.

Varm pitabrød i omnen og la barna sjølve fylle pitabrøda med det dei har lyst på. Vi tilrår grove pitabrød.

Hummus passar fint til i pitabrødet. Sjå oppskrift under snacks, side 39.

## Ingrediensar

---

Pitabrød  
Salat  
Tomat  
Agurk  
Paprika  
Mais  
Falafel  
Skinke  
Tunfisk  
Ost  
Fisk/makrell i tomat



### **Allergen**

Gluten/kveite,  
fisk og mjølk (dersom ein  
nyttar desse)

### **TIPS**

Det finst glutenfrie  
pitabrød.

# Wraps med laks eller kylling

---

Wraps er fylte kveite-, mais- eller potetlefsar, og dei kan fyllast med det meste, akkurat som pitabrøda i oppskrifta over. Vi tilrår grove variantar.

## Slik gjer du

---

- 1 Kutt opp vårlauk, isbergsalat og paprika.
- 2 Steik laksen eller kyllingfiletane. Det er viktig at kyllingen blir gjennomsteikt. Laks eller kylling kan eventuelt delast i små bitar etter at dei er steikte. Hugs i så fall å avkjøle først.
- 3 Bland vårlauk, mais, salat, paprika saman med rømmen. Smak til med salt, pepar og urter.
- 4 Bland inn kylling eller laks til slutt. Viss du nyttar laks, må du røre ekstra forsiktig.



## 10 porsjonar

---

10 potetlefsar eller tortillalefsar  
3 vårlaukar, i tynne ringar  
1 liten boks maiskorn  
 $\frac{3}{4}$  isbergsalat, finstrimla  
1,5 raud paprika, i små bitar  
300–400 g røykt, kokt eller steikt laks, i terningar eller 3–4 steikte kyllingfiletar, i terningar  
3 dl naturell kvarg/kesam  
 $\frac{1}{2}$  ts salt  
Pepar  
Friske eller tørka urter, t.d. basilikum, oregano eller timian



## Allergen

Gluten, mjølk, fisk  
(dersom ein nyttar laks)

---

# Varm mat

Vegetarisk mat  
Supper  
Fisk og sjømat  
Kjøtt

Eg blir  
mjuk når du  
varmar meg ...



# Falafel i tortilla

---

Falafel er ein vegetarisk matrett frå Midtausten. Dei små «kjøtbollane» inneheld ikkje kjøt, men er laga av kikerter. Dei passar godt i wraps og pitabrød eller i salatar. Tzatziki er godt til (sjå oppskrift under snacks). Vi tilrår grove tortillalefser.

## Slik gjer de

---

- 1 Hell vatnet av kikertene og skyl dei godt
- 2 Bland alle ingrediensane i ein matprocessor eller med ein stavmiksar. Køyr til ein jamn og glatt masse.
- 3 Form flate bollar etter ønskt storleik. Bruk litt vatn på hendene om det blir klissete.
- 4 Steik bollarne gylne i ei varm steikjepanne med olje. Bollarne kan òg steikjast i steikjeomn på 200 °C, i 15–20 min til dei er gylne. Pensle bakepapiret med litt olje før du legg på bollarne. Snu dei ein gong undervegs.
- 5 Fordel falafel, blanda salat og gjerne tzatziki i tortillalefsene og rull dei fast saman.



## 10 porsjonar

---

10 tortillalefser, gjerne grove  
2 boksar hermetiske kikerter (tørre kikerter kan òg nyttast, men desse må leggjast i bløyt over natta)  
1 ts spisskum  
2 ss potetmjøl  
1 egg  
½ ts salt  
Olje til steiking  
Blanda salat



**Allergen**  
Gluten, egg



# Heimelaga tomatsuppe

---

Den ferdigkjøpte tomatsuppa på pose blir meir mettande og meir fullverdig viss ho blir servert med kokte egg og/eller makaroni. Prøv gjerne å lage heimelaga tomatsuppe av hermetiske tomatar. Det er både raskare og enklare enn mange trur. Om du mosar suppa med ein stavmiksar, blir ho jamn og fin.

Server suppa med grovt brød, grove rundstykke eller scones.

## Slik gjer du

---

- 1 Varm olja i ein kjele på middels varme og tilset hakka lauk og kvitlauk. La det surre til det blir mjukt og blankt, ikkje brunt.
- 2 Tilset tomatpure og la den surre saman med lauk og kvitlauk eit par minutt.
- 3 Tilset hermetiske tomatar, vatn og buljongterning og kok opp. La suppa koke 5–10 minutt.
- 4 Mos suppa med ein stavmiksar til ho blir jamn og glatt.
- 5 Smak til med pepar og tørka basilikum.
- 6 Tilset mjølk eller matfløyte viss du vil ha ei litt mildare tomatsuppe. Kok opp under omrøring.



---

10 porsjonar

2 laukar, hakka  
2 fedd kvitlauk, hakka  
2–3 ss olje  
2–3 ss tomatpure  
3 boksar hermetiske  
tomatar, hakka  
1,2 l vatn  
1 buljongterning  
1 krm pepar  
1 ts tørka basilikum  
1 dl lettmjølk eller  
matfløyte (valfritt)



### **Allergen**

*Mjølk (dersom ein nyttar lettmjølk/matfløyte), sjekk buljongen de nyttar for allergen ved å sjå på ingrediensoversikta.*

# Grønsakssuppe med byggryn eller kikerter

---

Grønsakssuppe kan lagast både av friske og frosne grønnsaker. Dersom du tilset byggryn i suppa, blir ho meir mettande – og dessutan veldig god. Byggryna må leggjast i vatn over natta før dei skal kokast.

I staden for byggryn kan du tilsetje ein boks kikerter.

## Slik gjer du

---

- 1 Legg byggryna i vatn over natta. Kok byggryna i bløytevatnet etter instruksane på pakken.
- 2 Skyl, reins og del opp grønnsakene i små terningar.
- 3 Varm olja i ein kjel, tilsett grønnsakene og la dei surre til dei blir blanke og litt mjuke.
- 4 Tilset vatn og grønnsaksbuljongterning. Kok opp og la alt småkoke til grønnsakene er møyre.
- 5 Tilset dei ferdig kokte byggryna. Viss du nyttar kikerter, bør dei hellast i ein sil eller eit dørslag og skyljast under rennande vatn før du har dei i suppa.
- 6 Kok opp på nytt og smak til med krydder.

## 10 porsjonar

---

1,5 dl byggryn  
Ca. 1 kg blanda grønnsaker, t.d. purre, gulrøter, sellerirot, kålrot, i terningar  
3 ss olje  
Ca. 2 l vatn  
1 grønnsaksbuljongterning  
½ ts pepar



### Allergen

*Bygg, selleri (dersom ein nyttar det i grønnsaksblandinga), sjekk buljongen de nyttar for allergen ved å sjå på ingrediensoversikta.*

# Raud linsesuppe

---

I denne linsesuppa er det nytta raude linser. Det gir suppa ein fin farge. Men andre linser kan òg nyttast. Alle linsetypar har kort koketid, ca. 20 minutt. Server suppa med grovt brød eller rundstykke. Dette er sunn og billig mat.

## Slik gjer du

---

- 1 Skyl, reins og del opp grønsakene.
- 2 Varm olja i ein kjele. Tilset hakka lauk og kvitlauk og la det surre til det blir mjukt og blankt.
- 3 Bland inn resten av grønsakene og linsene og la alt surre vidare ca. eitt minutt.
- 4 Hell på vatnet og bland inn resten av ingrediensane.
- 5 Kok opp og la alt småkoke ca. 20 minutt til linsene er møyre.



## 10 porsjonar

---

2 laukar, finhakka  
3–4 fedd kvitlauk,  
finhakka  
3 ss olje  
5 gulrøter, i terningar  
2–3 paprikaar, i bitar  
6 stilkar stangselleri,  
i bitar  
4 dl raude linser  
2 l vatn  
1 grønsaksbuljongterning  
1 dl ketsjup/tomatpure



### **Allergen**

*Selleri, sjekk buljongen  
de nyttar for allergen ved  
å sjå på ingrediensover-  
sikta.*

# Fiskesuppe

---

I denne fiskesuppa kan du nytte alle typar fisk, både kvit og raud. Det viktigaste er at fisken er fri for bein. Du kan òg nytte fiskebollar eller fiskepudding. Fiskebollekrafta kan erstatte litt av vatnet. Du kan òg nytte fiskesuppe frå pose og tilsetje bitar av friske/frosne grønnsaker og fersk fisk eller fiskebollar/fiskepudding. Server suppa med flatbrød, grovt brød eller rundstykke.

## Slik gjer du

---

- 1 Skyl, reins og del opp grønnsakene.
- 2 Kok opp vatn tilsett fiskebuljongterning, tilset grønnsakene og la dei koke i 5–10 minutt.
- 3 Visp saman kald mjølk (2 dl) og kveitemjøl i ein bolle til ei klumpfri jamning. Hell jamninga i den varme fiskebuljongen medan du rører godt. Kok opp.
- 4 Del fisken i bitar og ha dei i suppa. La fisken trekkje i suppa til han er gjennomkokt, ca. 10 minutt.
- 5 Bland mjølka (3 dl) forsiktig inn i suppa. Rør minst mogleg, fisken går lett sund.
- 6 Kok opp og server gjerne suppa med eit dryss av finklipt graslauk.

## 10 porsjonar

---

3–4 gulrøter, i terningar  
2 små laukar, grovhakka  
1 purre, i ringar  
1,5 l vatn  
1 fiskebuljongterning  
5 ss kveitemjøl  
2 dl lett mjølk  
800 g fiskefilet, i bitar  
3 dl lett mjølk  
2 ss graslauk, finklipt  
(valfritt)



### Allergen

*Kveite, mjølk, fisk, sjekk buljongen de nyttar for allergen ved å sjå på ingrediensoversikta*

### TIPS

*Dersom du nyttar maisenna i i staden for kveitemjøl, blir suppa glutenfri. Ver obs på at somme typar buljong inneheld gluten.*



# Lettvinn fiskegrateng med grønnsaker

---

Dette er ein enkel fiskegrateng som er rask å lage. I staden for å lage kvit saus, vispar du saman ein eggestand og heller over fisken. Både kvit og raud fisk kan nyttast, rå eller kokt. Ein kan nytte restar av kokte grønnsaker eller frosen grønnsaksblanding.

## Slik gjer du

---

- 1 Fordel grønnsaker og fisk i ei smurd langpanne eller stor eldfast form. Frosne grønnsaker kan tilsetjast frosne utan tining på førehand.
- 2 Visp saman egg, kveitemjøl, mjølk, salt og krydder i ein bolle.
- 3 Hell eggeblandinga over grønnsakene og fisken. Strø riven ost på toppen.
- 4 Steik retten til han er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutt. Viss du nyttar frosne grønnsaker, må du rekne ca. 30 minutt.
- 5 Server med kokte poteter eller grovt brød.

## 10 porsjonar

---

Ca. 600–700 g kokt eller rå fisk

Ca. 1 kg kokte grønnsaker eller frosen grønnsaksblanding

### Eggestand

6 egg

4 ss kveitemjøl

7 dl lett mjølk

1 ts salt

½ ts pepar

½ ts riven muskatnøtt

2–3 dl kvitost ( gjerne nøkkelholmsmerkt), riven

Eldfast form eller langpanne.

Steik på 200 °C på nedste rille i 20–30 minutt



### Allergen

Fisk, egg, kveite, mjølk

# Fisk på spinatseng

---

Spinat gjer at denne fiskeretten får ein mild og god smak. Du kan nytte både raud og kvit fisk, anten fersk eller frosen. Server saman med kokte poteter, kokte byggryn, naturris eller fullkornsris eller grovt brød.

## Slik gjer du

---

- 1 Skyl, reins og del opp grønsakene.
- 2 Varm olja i ein kjele. Tilset finhakka lauk og kvitlauk og la det surre til lauken blir mjuk og blank.
- 3 Tilset frosen spinat og matfløyte og la spinaten tine. La det småkoke i nokre minutt etter at spinaten er tint.
- 4 Smak til med salt, pepar og muskat.
- 5 Fordel spinat utover i ei stor eldfast form eller lita langpanne.
- 6 Del fisken i serveringsstykke og fordel han oppå spinaten.
- 7 Krydre med sitronpepar og fordel eventuelt finsnitte purre over. Legg tomatskiver på toppen.
- 8 Steik i omn til fisken er gjennomsteikt. Viss fisken er frosen, må han stå i 20 minutt.

## 10 porsjonar

---

2 laukar, finhakka  
2–3 fedd kvitlauk, finhakka  
2–3 ss olje  
Ca. 800 g frosen, hakka spinat  
1 dl matfløyte  
1 ts salt  
½ ts pepar  
1 ts muskatnøtt, riven  
800 g fiskefilet, i serveringsstykke  
1 ts sitronpepar  
1 purre, finsnitte (valfritt)  
4–5 tomatar, i skiver

Eldfast form eller lita langpanne.

Steik på 200 °C på nedste rille i 15–20 minutt



### **Allergen**

*Mjølkk, fisk*

# Grove seiburgarar

---

Denne fiskeburgaren er rask å lage. Varier smaken ved å tilsetje kvitlauk og forskjellige finhakka urter. Server burgaren på ei skive grovt brød, i grove burgarbrød med salatgrønsaker, laukringar og omnssteikte potetbåtar, eller som ein tradisjonell middag med kokte poteter, råkost eller kokte grønsaker og jogurt naturell, letrømme eller kesam/kvarg. Frosen sei i blokk er rimeleg, og passar bra til seiburgarar.

## Slik gjer du

---

- 1 Kjør fiskekjøtet raskt i ein matprosessor.
- 2 Tilset salt, pepar, potetmjøl og lauk og køyr i nokre få sekund.
- 3 Tilset mjølka. Kjør farsen berre nokre få sekund til, elles blir han finmalen.
- 4 Form farsen til 12 kaker med ei spiseskei som er dyppa i kaldt vatn. Trykk dei flate.
- 5 Varm margarinen i ei steikjeppane. Steik seiburgarane pent brune på både sider ved middels varme.



12 porsjonar

---

Ca. 900 g seifilet, i bitar  
1 ts salt  
½ ts pepar  
2,5 ss potetmjøl  
3 ss lauk, finhakka  
2–3 fedd kvitlauk  
(valfritt)  
3 ss grasløk/timian,  
finklipt (valfritt)  
2,25 dl iskald lettmjøl/  
vatn  
3 ss flytande margarin



### **Allergen**

*Fisk, mjølk, soya (finst  
i flytande margarin)*

# Fiskebollar i kvit saus

---

Fiskebollar er ein rimeleg rett som er enkel å lage til mange. Server fiskebollane med kokte poteter og grønsaker.

## Slik gjer du

---

- 1 Vask potetene, kok dei møyre, i 15-30 minutt (tid kjem an på type og storleik). Gjer klar grønsakene til koking.
- 2 Varm opp flytande margarin i ein kjele på svak varme. Tilset mjøl og rør godt. Hell i fiskebollekraft, litt om gongen.
- 3 Tilset mjølk, litt om gongen, og kok opp under omrøring. Rør sausen slik at han blir glatt og jamn.
- 4 La sausen småkoke i ca. 3 minutt. Smak til sausen med salt og pepar.
- 5 Legg fiskebollane i sausen og la dei bli gjennomvarme før servering, ca. 5 minutt.
- 6 Kok grønsakene til dei er passe mjuke.

12–14 porsjonar

---

4 ss flytande margarin  
4 ss kveitemjøl  
4 dl fiskebollekraft  
8 dl lett mjølk  
2 boksar fiskebollar  
Salt og pepar

Poteter og grønsaker  
til servering



### Allergen

Fisk, mjølk, kveite, soya  
(finst i flytande margarin)

### TIPS

Riven muskat eller karri  
er godt i sausen. Karri kan  
rørast inn saman med  
kveitemjølet.



# Lapskaus

---

Det tar litt tid å skjere opp alt som skal i ein lapskaus, men når det først er gjort er det lett vint mat å servere til mange. I staden for friske grøn-saker kan du nytte ei frosen grønsaksblanding. Til lapskaus passar møyrt kjøt av svin, storfe eller lam. Restar av ulike typar kjøt kan òg nyttast. Server lapskausen med flatbrød, grovt brød eller rundstykke.

## Slik gjer du

---

- 1 Kok opp vatnet, ha i kjøtet, saltet og lauken. La alt trekkje like under kokepunktet i 30 minutt.
- 2 Skyl, reins og del opp poteter og grønsaker. Ha poteter, gulrot, kålrot og sellerirot i kjelen med kjøtet.
- 3 La lapskausen trekkje/småkoke vidare til potetene er nesten møyre, ca. 15 minutt. Det gjeld òg ved bruk av frosen grønsaksblanding.
- 4 Tilset purre og la lapskausen trekkje 5 minutt til.
- 5 Smak til med pepar. Dryss gjerne over kruspersille før du serverer.

## 10 porsjonar

---

750 g beinfritt kjøt, i terningar  
1,5 l vatn  
1 ts salt  
2–3 laukar, finhakka  
10–12 poteter, i terningar  
5 gulrøter, i terningar  
6 skiver kålrot, i terningar  
3 skiver sellerirot, i terningar  
1,5 purre  
1 ts pepar  
3 ss kruspersille, grovhakka (valfritt)



**Allergen**  
Selleri

# Pasta bolognese

---

Ein klassisk bolognesesaus inneheld rikeleg med fin-delte grønnsaker. Dette er ein smart måte å få barna til å ete grønnsaker på. Sausen kan lagast både med og utan kjøt. Server med nykokt fullkornspasta eller grovt brød.

## Slik gjer du

---

- 1 Skyl, reins og del opp grønnsakene.
- 2 Varm olja i ein kjele. Tilset karbonade-, kjøt- eller vegetarisk deig. Bruk gaffel eller eit anna reiskap til å findele deigen. Steik til alt har skifta farge.
- 3 Tilset finhakka lauk og eventuelt kvitlauk og surr til lauken blir mjuk og blank.
- 4 Bland inn grønnsakene, hermetiske tomatar, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10–15 minutt.
- 5 Dersom sausen blir for tjukk, kan du tilsetje litt vatn.
- 6 Kok pastaen etter framgangsmåten på pakken. Slå av vatnet og rør inn 1–2 spiseskeier olje slik at pastaen ikkje klistrar seg saman ved servering.

### Tips

*Dersom du ikkje vil byte ut alt kjøtet med bønner eller linser, kan du byte ut halvparten av kjøtet med bønner eller linser. På den måten blir retten eit rimelegare alternativ til tradisjonell bolognese, samtidig som det er bra for både kropp og miljø.*

*Dersom du byter ut alt eller delar av kjøtet med bønner eller linser, så tilset du dei saman med grønnsakene og dei hermetiske tomatane.*

## 10 porsjonar

---

700 g fullkornspasta (skruar eller penne) eller 10 skiver grovt brød

### Bolognesesaus

400 g karbonadedeig, eller kjøtdeig av kylling eller svin. For eit vegetarisk alternativ kan ein nytte vegetarisk deig, eller 2 boksar hermetiserte bønner eller linser.

Vegetariske deigar er komne i matbutikkane og er eit alternativ til deigar av kjøt, men har same bruksområde.

4 ss olje  
300 g sellerirot, grovt rivne  
6 gulrøter, grovt rivne  
2–3 laukar, finhakka  
3 fedd kvitlauk, finhakka  
2 boksar hakka tomatar  
1 ts oregano eller timian  
1 ts basilikum  
1 ts salt  
1 ts pepar



### Allergen

*Durumkveite, selleri, (kornslaga i eventuelt brød som blir servert)*

# Langpannepizza

---

Det er mykje mat i denne langpannepizzaen som har ein tjukk, saftig botn som inneheld grovt mjøl. Du kan nytte anna fyll enn det som står i oppskrifta, og her er det berre fantasien som set grenser. Bruk til dømes lauk, tomat, squash, paprika, sopp, ananas, skinke eller karbonadedeig. Server gjerne litt salat saman med pizzaen eller som «forrett».

## Slik gjer du

---

- 1 Smuldre gjæren i ein bakebolle, tilset lunkent vatn og rør ut gjæren.
- 2 Tilset resten av vatnet, olje, salt og det sammalne mjølet.
- 3 Tilset kveitemjøl og elt til deigen blir jamn og smidig.
- 4 La deigen heve til han er dobbelt så stor eller til eit lett fingertrykk går langsamt tilbake.
- 5 Kjevl eller trykk den ferdig heva deigen ut i ei smurd langpanne og fordel fyllet jamt utover.
- 6 Dryss over riven ost og steik pizzaen til osten er gyllen.



10–15 porsjonar

---

### Gjærdeig

50 g gjær  
6 dl lunkent vatn  
3 ss olje  
1 ts salt  
8 dl sammalen kveite  
Ca. 7 dl kveitemjøl

### Fyll

1 porsjon bolognesesaus (sjå oppskrift under Pasta bolognese), denne kan lagast medan deigen hevar seg.

### Alternativ

Tomatsau og valfri topping  
5 dl kvitost (gjerne nøkkelholmsmerkt), riven

Steik på 225 °C midt i omnen i ca. 20 minutt



### Allergen

Kveite, mjølk, (eventuelle allergen i pizzafyllet som blir valt)



Pizzabotnen: 53 % grov

---

# Snacks

Grønsaker, frukt og bær

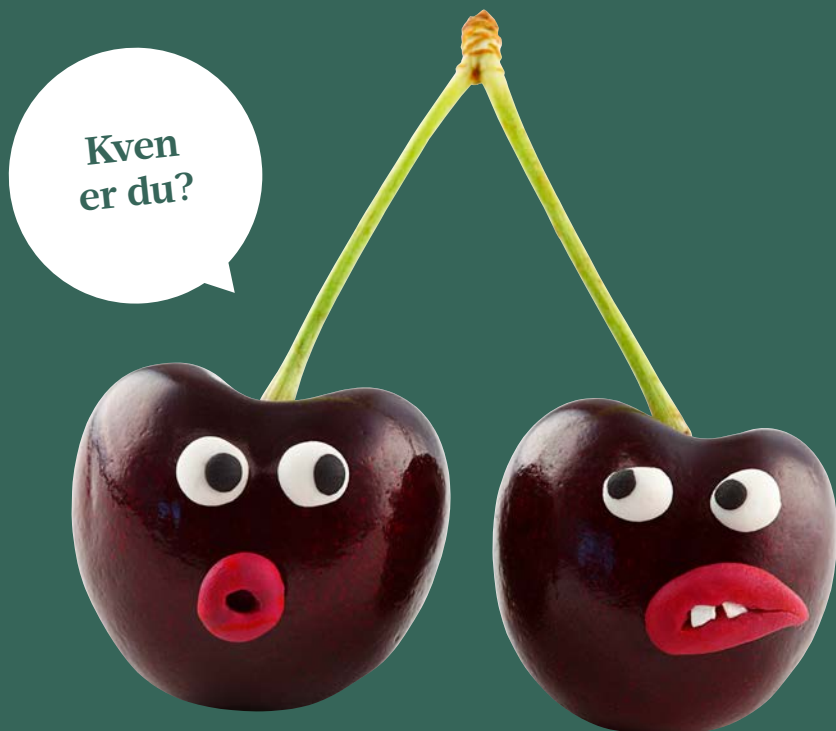
Dipp

Pannekaker

Vaflar

Bollar

Muffins



# Oppskorne grønnsaker og frukt

---

Erfaring viser at når frukt og grønnsaker blir kutta og delte opp i bitar, forsyner barna seg med meir enn når ein serverer heile frukt og grønnsaker. Her er nokre døme på frukt og grønt som kan kuttast opp og setjast på bordet til måltida. Hugs at frukt og grønnsaker taper både næringsstoff og kvalitet dersom dei blir liggjande lenge før dei blir etne.

## Slik gjer du

---

Skyl, reins og del opp den mengda frukt/grønnsaker du treng til éi servering. Viss du kuttar opp eple eller pærer og legg bitane i litt sitronvatn, held fruktkjøtet seg lyst. Grønnsaker blir sprø og lekre viss dei får liggje ei stund i kaldt vatn i kjøleskapet.



Sukkererter  
Agurk, i stavar  
Brokkoli, i bukettar  
Blomkål, i bukettar  
Gulrøter, i stavar  
Paprika, i strimler  
Tomat i skiver/båtar  
Eple, i båtar  
Pærer, i båtar  
Appelsinar, i båtar  
Melon, i bitar

## TIPS

*Frukt og grønnsaker kan òg setjast på grillspyd. La barna få kvart sitt grillspyd som dei kan lage sjølve med frukta og grønnsakene dei likar.*

*Her er det berre fantasien som set grenser. Dette er ein fin måte for barna å lære namn og smak på ulike grønnsaks- og fruktslag. Bitar av eple og pære kan leggjast i litt sitronvatn slik at dei ikkje blir brune.*

## Importerte sukkererter

bør få eit oppkok før dei blir serverte sidan det kan finnast smittestoff. Eit raskt oppkok gjer sukkerertene sprø og reduserer ikkje kvaliteten.

## Vil du vite meir?

Sjå [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

# Fruktsalat

---

Lag fruktsalat av frukt og bær som passar sesongen, anten to eller fleire sortar i blanding. Salaten blir best viss frukta er godt mogen. Rekn med ca. 1 frukt per barn. Server fruktsalaten nylaga, gjerne med litt vaniljekesam/vaniljekvarg eller jogurt naturell. Tilset eventuelt litt rosiner og hakka nøtter.

## Slik gjer du

---

Skrell den friske frukta og skjær ho i bitar. Del druene i to og ta ut steinane. Bland alt med den hermetiske frukta. Bruk eventuelt laken frå boksen som kraft.



---

10 porsjonar

½ boks hermetisk fersken eller ananas, i bitar  
2 appelsinar, i bitar  
2 bananar, i skiver  
2 eple, i bitar  
2 pærer, i bitar  
1 klase druer



### **Allergen**

Mjølkk (dersom ein nyttar kesam/kvarg eller jogurt)

# Smoothie

---

Smoothie kan lagast i blender, matprosessor eller hurtigmiksar. Det blir best smak dersom frukt og bær er godt mogne.

Frukt og bær som byrjar bli overmogne kan kuttast opp, frysast og nyttast til smoothie. Då unngår ein matsvinn samtidig.

Alle typar frukt og bær kan nyttast. Fruktjuice gir smoothien ein tynnare konsistens. Banan og jogurt gir ein fyldigare konsistens. Isbitar og frosen frukt/bær gjer at smoothien blir ekstra kald og forfriskande.



---

10 porsjonar

## Smoothie med jordbær og banan

½ kg jordbær, halvtinte

3 bananar

5 dl jogurt naturell

6 dl appelsinjuice



### Allergen

Mjølkk

### Fryste bær

Det har vore registrert sjukdomsframkallande virus i fryste, importerte bær. Desse virusa forsvinn ved varmebehandling.

Ved bruk av fryste bær i smoothie, bør det nyttast norskproduserte bær. Det står på pakken kvar bæra kjem frå. Ein kan òg nytte friske bær saman med isbitar med like godt resultat.

Kjelde: [Matportalen.no](http://Matportalen.no)

# Dippar

Dypp oppskorne grønsaker i desse dippene eller server dipp til varmrettar eller som pålegg på grove brødsiver.

## Hummus

### Slik gjer du

- 1 Skyl kikertene i kaldt vatn og la dei renne godt av seg.
- 2 Ha kikertene i ein matprosessor saman med kvitlauk og sitronsaft og køyr til ein jamn masse.
- 3 Tilset olje og krydder og smak til.

### 10 porsjonar

1 boks (400 g) kikerter  
2 fedd kvitlauk, finhakka/  
pressa  
2 ss sitronsaft  
1 krm pepar  
1 ts spisskum/karve  
(valfritt)  
3 ss olje

### TIPS

*Hummus kan òg nyttast som eit vegetarisk påleggsalternativ.*

## Tzatziki

### Slik gjer du

- 1 Skyl og riv agurken på det grove på råkostjernet. Klem ut vatn og bland saman med dei andre ingrediensane.
- 2 Smak til med pepar.
- 3 La gjerne tzatzikien stå litt før du serverer han, då tjuknar han.

### 10 porsjonar

1 agurk, riven  
4 dl jogurt naturell  
1–2 fedd kvitlauk,  
finhakka/pressa  
Pepar



**Allergen**  
Mjølke



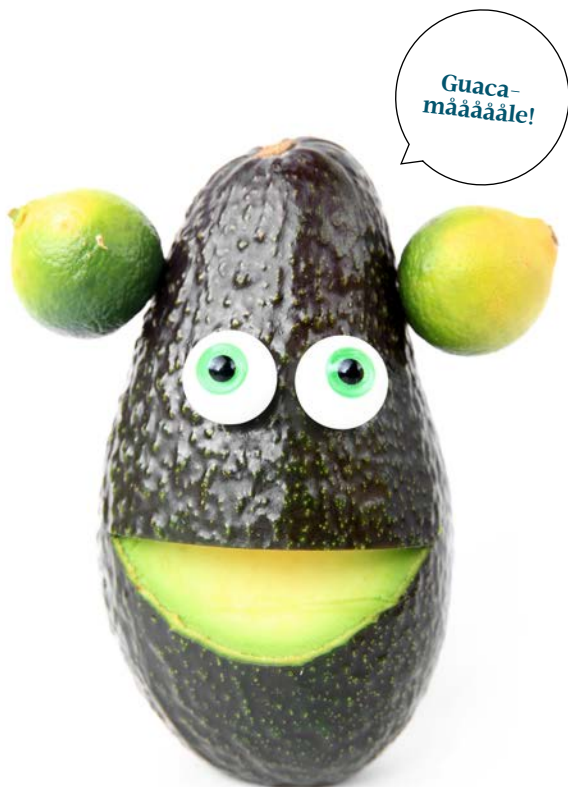
# Guacamole

---

## Slik gjer du

---

- 1 Del avokadoane i to på langs og ta ut steinen. Ta deretter ut fruktkjøtet med ei skei.
- 2 Mos avokadokjøtet fint med ein gaffel, tilset deretter dei andre ingrediensane og smak til med salt. Du kan òg køyre alle ingrediensane med ein stavmiksar til ein jamn masse.
- 3 Dekk med plast, og la guacamolen stå kjølig til han skal serverast.



## 10 porsjonar

---

2 mogne avokadoar  
½ lauk, finhakka  
1–2 fedd kvitlauk,  
finhakka  
4 ss sitronsaft  
1 krm chilipulver  
(valfritt)  
Salt

### TIPS

Guacamole kan òg  
nyttast som eit vegetarisk  
påleggsalternativ.

# Vaflar, bollar og muffins

Vaflar, bollar og muffins inneheld ofte mykje sukker, og bør ikkje serverast så ofte i barnehagen. Ved nokre spesielle markeringar som til dømes 17. mai og juleavslutning kan det likevel passe med slike matrettar. Difor har vi samla nokre gode, smakfulle oppskrifter som samtidig har ein litt sunnare vri.

## Pannekaker med grovt mjøl

Pannekaker er ein barnefavoritt. Gjer pannekakene sunnare ved å byte ut litt av kveitemjølet med sammale mjøl. Fyll dei med frukt, til dømes bananar, kiwi, ananas – eller bær frå sesongen. Ha gjerne ei skei lett Crème fraîche 10 % eller vaniljekesam/vaniljekvarg på toppen.

### Slik gjer du

- 1 Ha mjøl og salt i ein bolle.
- 2 Spe med mjølka. Visp til røra er glatt.
- 3 Visp inn eggja og la røra svelle i minst 15 minutt før du steikjer pannekakene.

### 10–12 pannekaker

2 dl sammalen kveite  
3 dl kveitemjøl  
½ ts salt  
7 dl lettmjøl  
4 egg  
2 ss flytande margarin til steiking



### Allergen

Kveite, mjølk, egg, soya  
(finst i flytande margarin)

### TIPS

Lag gjerne fargerike pannekaker ved å tilsetje finhakka/mosa spinat, raudbete eller søtpotet for grøne, rosa eller oransje pannekaker.

# Vaflar med havregryn

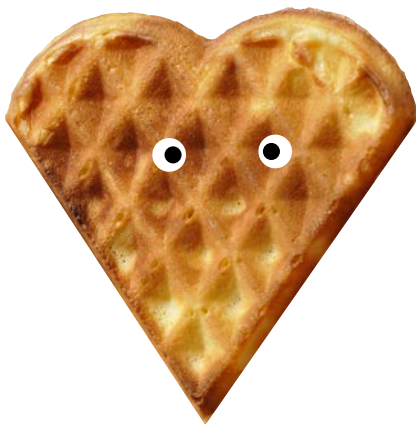
---

Havregryn gir vaflane god smak og konsistens. Dessutan inneheld havre det sunne, umetta feittet. Bruk gjerne òg olje eller flytande margarin, eventuelt smelta plantemargarin.

## Slik gjer du

---

- 1 Bland saman havregryn, kveitemjøl, bakepulver, salt og kardemomme eller vaniljesukker.
- 2 Rør inn mjølka og rør til det blir ei klumpfri røre.
- 3 Bland inn samanpiska egg og margarin eller olje.
- 4 La røra stå og svelle i minst 15 minutt før du steikjer vaflane.



---

10–12 plater

3 dl havregryn  
2 dl kveitemjøl  
2 ts bakepulver  
½ ts salt  
1 ts kardemomme (valfritt)  
1 ts vaniljesukker (valfritt)  
6 dl lettmjøl, søt/syrna  
2 egg  
4 ss flytande margarin eller olje



### **Allergen**

Havre, kveite, mjøl, egg, soya (finst i flytande margarin)

# Bollar med havregryn

---

## Slik gjer du

---

- 1 Smuldre gjæren i ein bakebolle, tilset litt av den lunkne mjølka (37 °C) og rør ut gjæren. Viss de nyttar tørrgjær, skal han blandast med dei tørre ingrediensane.
- 2 Bland inn resten av mjølka, flytande margarin, sukker og kardemomme.
- 3 Bland inn mjølet og havregryna og elt til deigen blir jamn og smidig. Pass på at du ikkje tilset for mykje mjøl, deigen skal ikkje vere for fast.
- 4 Dekk deigen med plast og la han stå lunt til heving, ca. 45 min (til han er dobbelt så stor).
- 5 Ta deigen ut på bakebordet og elt han lett saman. Bruk så lite mjøl som mogleg ved utbaking.
- 6 Trill til ei lang pølse og del i jamstore bitar og trill ut til runde bollar.
- 7 La bollane heve under plast til dei er blitt dobbelt så store eller til eit lett fingertrykk går langsamt tilbake. Sett gjerne bakebrettet over ein oppvaskkum med varmt vatn. Dampen gjer at bollane hevar fortare.
- 8 Steik bollane til dei er blitt litt brune.

## 30–35 bollar

---

1 pakke gjær  
6 dl mjølk, lunken  
2 dl flytande margarin  
1 dl sukker  
1,5 ts malen karde-  
momme  
Ca. 800 g kveitemjøl  
200 g lettkokte havregryn

Steik på 240 °C midt  
i omnen i 5–7 minutt



### **Allergen**

*Mjøl, kveite, havre, soya  
(finst i flytande margarin)*

# Bananmuffins

---

## Slik gjer du

---

- 1 Mos banan med ein gaffel.
- 2 Bland havregryn, mjøl, bakepulver, sukker og vaniljesukker i ein bakebolle.
- 3 Visp egget lett saman.
- 4 Tilset mosa banan, egg, rosiner, olje og mjølk til dei tørre ingrediensane. Bland godt.
- 5 Fordel røra i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i kvar form.
- 6 Steik muffinsane til dei er lysebrune.

## Ca. 20 muffins

---


- 1–2 bananar
- 1 dl lettkokte havregryn
- 1 dl sammalen kveite, finmalen
- ½ dl kveitemjøl
- 2 ss sukker
- 1,5 ts bakepulver
- ½ ts vaniljesukker
- 1 egg
- 1 ss olje
- 1 dl lettmjøl
- ½ dl rosiner (valfritt)

I steikjeomn: 200 °C midt i omen i ca. 10 minutt



### Allergen

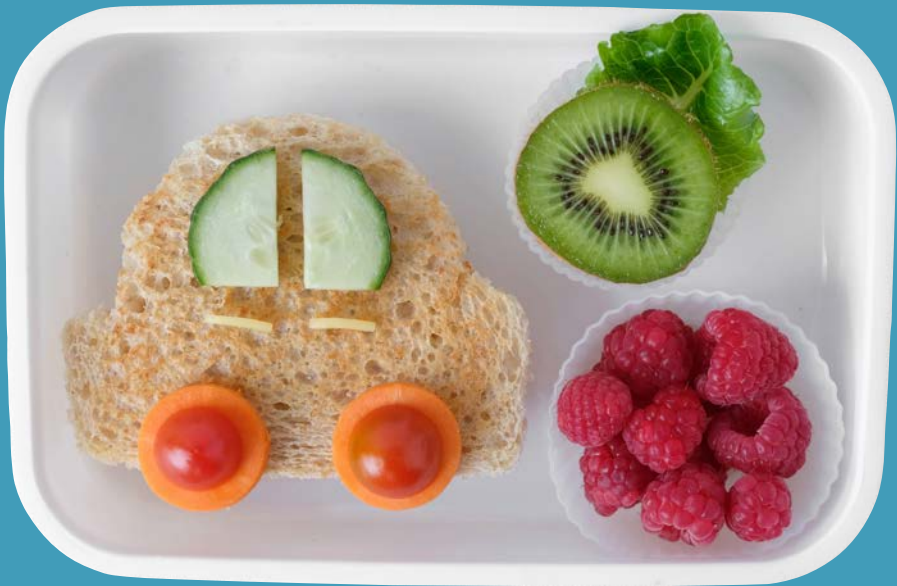
Havre, kveite, mjølk, egg, (svoveldioksid/sulfitt kan finnast i rosiner av somme merke)



Bruk meg, ikkje kast meg når eg blir brun. Eg er framleis god i smoothie eller mat.

---

# Tips til turmat



# Tips til turmat

---

Det er spennande å lage mat når ein er ute på tur – og mat på tur smakar alltid godt! Ekstra spennande kan det bli om maten er laga på bål.

## De kan ...

---

Bake maiskolbar i aluminiumsfolie. Ha eventuelt litt salt og lettmargin på når dei er ferdige.

Bake eple og bananar i aluminiumsfolie. Legg gjerne litt hakka nøtter og rosiner inni frukta og varm ho på glørne på bålet.

Lage grønsakssuppe over bålet. Alle kan ta med ein grønsak kvar, ferdig oppskoren + ein kopp/krus til å ha suppa i. Barnehagepersonalet tar med buljong og vatn. Det er enkelt å koke suppe over bål viss de har eit bålstativ (trefoting) med tre bein og ein kjetting og krok til å hengje gryta i. Bålstativ kan kjøpast i butikkar der dei sel utstyr til friluftsliv. Ein kan òg lage sitt eige stativ av tre stokkar.

Fiskeburgar. Be foreldra om å sende med barna fiskekaker i staden for pølser på turdagen. La barna grille fiskekakene på bålet, og server dei med grovt brød eller grove hamburgerbrød, gjerne med litt salat, tomat og løkringar til.

Turlapskaus. Førebu turlapskausen i barnehagen før de går. La barna dele opp poteter, gulrøter, purre, kålrot eller anna etter eigen smak i små bitar. Pakk det saman med litt margarin eller olje og litt salt og pepar i ein folieball. La det steikje i glørne på bålet i ca. 20 minutt. Brett ut folien som ei skål.

Ostesmørbrød på bål. La barna lage sitt eige smørbrød før de går ut. Legg ost og skinke eller anna pålegg mellom to brødsquirer. Pakk inn i aluminiumsfolie. Legg det på bålet og snu etter nokre minutt.



## Handleliste

---

Maiskolbar  
Eple og bananar  
Nøtter og rosiner  
Grønsaker  
Fiskekaker  
Lapskaus

## Tips

*Hugs at flammar gir brent og sota mat. La difor bålet bli til glør før de går i gang med steikinga.*

# Skattkiste

---

La barna lage si eiga skattkiste før dei går på tur. Ta ho med ut og legg ho på bålet eller grillen.

## Slik gjer du

---

- 1 Gi kvart av barna eit ark grillfolie, ca. 50x50 cm. Smør arket med litt olje slik at ikkje skatten blir hengjande fast.
- 2 Bruk fiskefilet utan skinn og bein og kutt han opp i passelege bitar. Legg han i folien. Både aure, laks, torsk, sei eller annan fisk kan nyttast. Det er ein fordel å ha fiskefiletar som er ulike i fargar. Rekn med 70 gram fiskefilet per person til dei minste barna og 100 gram til dei største.
- 3 Reins, skrell og del opp forskjellige typar grønsaker og legg dei saman med fisken i folien. Rekn med ca. 100 gram grønsaker per barn.
- 4 Ha 1 ts flytande margarin/olje og litt salt og pepar på.
- 5 Brett folien saman og skriv namnet til barnet på skattkista.
- 6 Legg skattkista på grillen/bålet og la ho liggje ca. 20 minutt.
- 7 Legg pakken over på ein tallerken, opn folien og ho er klar til å etast.

## Barnehage lagar sjømat ute



For inspirasjon, sjå denne videoen:

[vimeo.com/158205210](https://vimeo.com/158205210)

[fiskesprell.no](https://www.fiskesprell.no)

## 10 porsjonar

---

Olje til smørjing og steiking  
700 g–1 kg fiskefilet,  
raud og/eller kvit  
1 kg grønsaker,  
forskjellige typar  
Salt og pepar

Grillfolie



---

**Oppskriftshefte**  
**Bra mat i barnehagen**

**Utgitt**  
November 2018

**Publikasjonsnummer**  
IS-2741 NN

**Utgitt av**  
Helsedirektoratet

**Postadresse**  
Pb 220 Skøyen, 0213 Oslo

**Besøksadresse**  
Universitetsgata 2, 0130 Oslo

**Telefon** 810 20 050

**Foto**  
Gettyimages

**Design**  
Itera

**Heftet kan tingast hos**  
[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)

---

**Ha det!**

