



## Barn 7-12 år

### Dag 1



#### FROKOST

- ✓ 1 porsjon Havrefras (35g)
- ✓ 2 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1 dl bær

1 barneskje tran

Drikke: Vann



#### LUNSJ

Grov tortillalefse fylt med:

- ✓ 3 skraver kylling- eller kalkunfilet
- ✓ Agurk, tomat, salat eller andre valgfrie grønnsaker

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



#### ETTER SKOLEN

- ✓ 1 eple
- ✓ 1 beger lettyoghurt eller yoghurt naturell

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Torskegryte:

- ✓ 2 mindre biter torsk (125 gram rå fisk)
- ✓ 5 ss tomatsaus (200 gram)
- ✓ 5 ss kokt brun ris (100 gram kokt)

Drikke: Vann



#### KVELDS

En grov brødslike med:

- ✓ Makrell i tomat
- ✓ Agurk til pynt
- ✓ En halv appelsin

Drikke: Vann



- Fullkornsrís (naturrís, villrís) inneholder flere næringsstoffer og mer fiber enn hvit rís og det metter mer og er bedre for blodsukkeret.
- Når man bytter fra hvit rís til brun rís så kan man lage en fried-rice rett for å kamuflere smaken.



## Pakistansk torskegryte

**Porsjoner:** 3-4 personer  
**Estimert tid:** 40-60 min

### Ingredienser

- 4 torskefileter
- 1 paprika i strimler
- 3 hakkede løk
- 4-5 hakkede tomater eller en boks med tomater
- 1 hakket hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chili
- 1-2 ss naturell yoghurt
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts pepper
- 1 -2 ts rød chilipulver
- 1 -2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 SS Fish masala (kan kjøpes i innvandrerbutikker av merket Laziza)
- 1 sitron
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

### Fremgangsmåte

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge, tilsett deretter hvitløk, ingefær, grønn chili. La dette steke litt før krydderne tilsettes.

Tomater tilsettes og stekes til oljen skiller seg ut av blandingen. Nå kan yoghurt tilsettes, rør godt og legg til paprika. Dekk til med lokk og skru ned til lav varme.

Skyll fisken og «mariner med pepper og sitron» i 15-20 min. Fisken stekes i egen panne, ca. 2-3 min på hver side. Nå kan den legges i gryten med masalaen og paprikaen. Retten er klar og serveres med ris. Pynt gjerne med koriander.



- Beregn 1 ss olje per person.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.



## Barn 7-12 år

### Dag 2



#### FROKOST

- En grov brødskeive med:
- ✓ Tynt lag lettmargin
  - ✓ Et kokt egg
- Tomater til pynt

1 barneskje tran

Drikke: 1 glass (2 dl) ekstra lettmeik 0,7 % fett



#### LUNSJ

Ostesmørbrød laget av:

- ✓ 2 grove brødskeiver
  - ✓ ½ ss sennep eller ketchup
  - ✓ 2 skiver lettost (ferdig skåret)
  - ✓ 1 skive kokt kalkun/kyllingpålegg
- Pynt med tomater og agurk

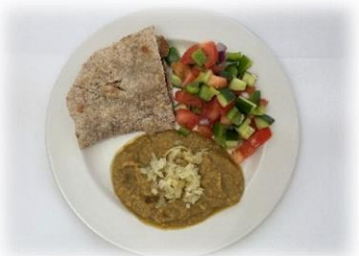
Drikke: Vann



#### ETTER SKOLEN

- En halv pære  
1 Skyr uten sukker (eller lettyoghurt/yoghurt naturell)

Drikke: vann



#### MIDDAG

- Dahl med salat og roti
- ✓ 4 ss dahl (200 gram)
  - ✓ 1 roti (50 gram)
  - ✓ Salat (150 gram)

Drikke: Vann



#### KVELDS

- Et grovt knekkebrød med:
- ✓ Magerost
  - ✓ 2 ringer paprika
- 1 kiwi

Drikke: Vann



- Olje (f.eks. rapsolje) er bedre enn smør/ghee. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. Bruk spiseskje for å få riktig mengde. Totalt 1 ss per person per middag er passelig
- Fett (både olje, smør og ghee) inneholder mye kalorier/energi, så det er viktig å redusere på mengden. F.eks. så gir 4-5 spiseskjeer olje like mye energi som 1 hel middagsporsjon!
- Fres løken i mindre olje, bruk mindre olje underveis i matlagingen.
- Mer krydder kan kompensere for mindre olje, og bruk koriander som topping i stedet for olje.



## Gul linsegryte / Dahl

### Ingredienser:

- 2 dl røde linser
- 2-3 ss olje
- 1 ts spisskummenfrø
- 1 medium finhakket løk
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 1 ss revet ingefær
- ¼ hakket grønn chili
- 1 ts Rød chilipulver
- 1 ts salt
- 1 ts pepper
- 1 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- Koriander til pynt

**Porsjoner:** 2-3 personer  
**Estimert tid:** 45-60 min

### Fremgangsmåte

Linsene kokes i 3-4 dl vann med alle krydderne til linsene er møre, dette kan ta 20-30 min på høy varme. Vann kan spes på underveis om gryten tykner for mye.

Varm opp oljen i en separat panne og stek spisskummenfrø på middels høy varme. Fres deretter løk og hvitløk til den blir gyllen, tilsett ingefæren og chili når løken nærmer seg ønsket gyllen farge. Hell den varme «oljeblandingen» i de kokte linsene og rør. Pynt gjerne med hakket koriander og strø garam masala over. Serveres med ris, chapatti eller brød.

**Tips:** Du kan også bruke allerede kokte linser, da vil tilberedningstid reduseres betydelig. Samme oppskrift kan også brukes til f.eks. brune linser



- Beregn 1 ss olje per person.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.



## Barn 7-12 år

### Dag 3



#### FROKOST

Havregrøt laget av:

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1,5 dl ekstra lettmeik 0,7 % fett
- ✓ 1,5 dl vann

Søt grøten med ½ revet eple og bær. Kanel om ønskelig.

1 barneskje tran

Drikke: Vann



#### LUNSJ

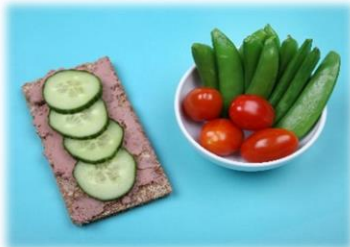
Grovt pitabrød:

- ✓ 2 stekte egg
- ✓ Grønnsaker (tomat, agurk, spinatblad)

1 gulrot

1 kiwi

Drikke: 1 kartong mager skolemelk



#### ETTER SKOLEN

1 grovt knekkebrød med:

- ✓ Kyllingpostei

1 skål med grønnsaker (f.eks. sukkererter og småtomater)

Drikke: Vann



#### MIDDAG

Sabzi salan:

- ✓ 4 ss salan (200 gram)
- ✓ 1 grov nan (70 gram)
- ✓ 3 ss raita

Server gjerne med 1 kokt egg – det gjør deg mett lengre!

Drikke: Vann



#### KVELDS

Et grovt knekkebrød med:

- ✓ Magerost
  - ✓ 2 ringer paprika
- 1 gulrot og ½ appelsin

Drikke: Vann



- Protein metter mye og er viktig når man skal spise mindre porsjoner.
- Egg er en bra proteinkilde sammen linser/bønner, ren fisk og magert kjøtt som kylling og kalkun.



## Sabzi salan

### Ingredienser:

- 2 medium poteter
- 2-3 gulrøtter
- 1 dl erter
- Halv blomkål
- 1 dl vann
- 2-3 medium strl løk
- Halv hvitløk
- 1-2 ss revet ingefær
- ¼ grønn chili
- 2-4 ts salt (smak til før du tilsetter alt)
- 1-2 ts Pepper
- 1 -2 ts Rød chilipulver
- 1 -2 ts gurkemeie
- 2 ts Garam masala
- 1-2 ts malt spisskummen
- 1 ss shan sabzi baji
- 3-4 ss olje
- Koriander til pynt

**Porsjoner:** 3-4 personer  
**Estimert tid:** 45-60 min

### Fremgangsmåte:

Stek løk i olje til den mykner og får en svak gyllen farge. Tilsett hvitløk, ingefær og chili. La dette steke litt før krydderne tilsettes. Gi krydderne et par minutter for deretter å tilsette tomatene.

Når oljen begynner å skille seg ut fra blandingen kan gulrøttene tilsettes. La disse koke en stund før blomkål tilsettes. Resten av grønnsakene tilsettes når blomkålen er halvkokt. Når alle grønnsakene er møre er det klart til servering. Spises gjerne med chapatti.



- Beregn 1 ss olje per person.
- Server på barnetallerken/lunsj-tallerken til barnet.