

Taotleja töökoha ettevõtte nimi

.....

SÕRVE TALUMUUSEUMI  
TÖÖTAJATE TÄNULÕUNA

Kokk tase 4 kutseeksami kodutöö

Ees- ja perekonnanimi

2020

## SISUKORD

Ülesanne.....	3
Menüü .....	3
Menüü ja toitude valiku põhjendus .....	3
TEHNOLOOGILISED KAARDID JA HINNAKALKULATSIOONID .....	4
EELROA KALKULATSIOON .....	4
PEAROA KALKULATSIOON .....	5
MAGUSROA KALKULATSIOON .....	6
SEADMED JA TÖÖVAHENDID.....	7
TOIDUAINETE TELLIMUS.....	8
TÖÖPLAAN.....	10
MAGUSROA TOIDUENERGIA ARVUTUS.....	12

## Ülesanne

NT - SÜGIS (Kutseksam toimub vahemikus september-november 2020)

1. Koostada kolmekäiguline menüü seltskonnale, kus on kolm laktoositalumatusega klienti, pidades silmas järgmist:
  - Toitlustusettevõtte on Eesti köögi restoran
  - Kliendi soov on pearoaks taimetoit
  - Hooaeg on sügis (november)
2. Koostada antud menüü toitude tehnoloogilised kaardid koos tooraine- ja hinnakalkulatsiooniga, kasutades etteantud arvutustabelit ja vabalt valitud hulgilao hinnakirja.
3. Arvutada toitude müügihinnad tingimusel, et hinna müügikatte protsent on 65
4. Koostada selle menüü ühe toidu toiduenergia arvutus
5. Koostada toorainetellimus tingimusel, et valmistatavaid portsjoneid on 15
6. Koostada nimekiri vajaminevatest köögiseadmetest ja töövahenditest
7. Koostada antud menüü valmistamiseks tööplaan

## Menüü

Lisada menüü

---

*Menüü  
toidud*

---

## Menüü ja toitude valiku põhjendus

Eelroaks pakun praetud räimi ahjuõuna ja sibulavinegreti ning roheline salatiga. Räime loetakse Eesti rahvuskalaks. Hetkel on tarnijatelt saada värskest püütud Eesti räime. Eesti taliõuntest valmistan kombineerituna sibulatega vinegrettkastme, kus põhilise massi moodustavad õli asemel õuna- ja sibulamahl ning püree. Serveerin toidu koos roheline salatiseguga, mis esindab uuema aja Eesti kööki.

Pearoaks pakun pikalt küpsetatud Läänemaa lihase antrekooti sooja köögiviljasalati ja puraviku-praeleemekastmega. Köögiviljasalati valmistan värsketest aedviljadest, nagu kartul, porgand, kapsas ja kaalikas, ning külmutatud rohelisest hernest. Praeleemekastme valmistan lihaküpsetamise praeleemest ning kuivatatud puravikest.

Järelroaks pakun kirsimannavahtu õunaveinileemega. Nn “roosamanna” puhul kasutan küll ebatraditsioonilist, kuid siiski eestimaist kirsimahla. Lisandiks pakutav õunaveinileem on maitsestatud vaniljesuhkru ja pisut paksendatud kartulitärklisega.

## TEHNOLOOGILISED KAARDID JA HINNAKALKULATSIOONID

– kõikide menüüs olevate toitude kohta

NT:

### EELROA KALKULATSIOON

*NB! Tabelid lisada Exceli tabelina*

TOIDU NIMETUS									
	portsjoni kaal								
	valmistatavaid portsjoneid								
	kokku	1							
			Retsepti kaal		Valmistamise kaa		Hind 20% ta		
jrk.nr	Toiduained	Ühik	1 bruto	Kao %	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,500			0,500	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
	<b>Kokku:</b>				0,000				0,00 €
						Hind km-ga:			0,00 €

Valmistamine

Serveerimine

## PEAROA KALKULATSIOON

TOIDU NIMETUS									
	portsjoni								
	kaal		g						
	valmistatavaid								
	portsjoneid								
	kokku		1						
			Retsepti kaal		Valmistamise kaa		Hind 20% ta		
jrk.nr	Toiduained	Ühik	1 bruto	Kao %	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,500			0,500	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
	<b>Kokku:</b>				0,000				0,00 €
						Hind km-ga:			0,00 €

Valmistamine

Serveerimine

## MAGUSROA KALKULATSIOON

TOIDU NIMETUS									
	portsjoni								
	kaal		g						
	valmistatavaid								
	portsjoneid								
	kokku		1						
			Retsepti kaal		Valmistamise kaa		Hind 20% ta		
jrk.nr	Toiduained	Ühik	1 bruto	Kao %	1 neto	x bruto	x neto	Ühiku hind	Retsepti hind
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,500			0,500	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
			0,000			0,000	0,000		0,00 €
	<b>Kokku:</b>				0,000				0,00 €
						Hind km-ga:			0,00 €

Valmistamine

Serveerimine

## SEADMED JA TÖÖVAHENDID

<b>Köögi sisustus</b>	<b>Kogus</b>
Elektripliit	1
konvektsioonahi	1
Blender	1
Saumikser	1
Elektronkaal	1
Külmkapp	1
Töölauad	1
Nõudepesukohad (masinad)	1
Kraanikausid	1
<b>Väikevahendid</b>	
Kastrulid 1l,	7
Kastrul 2l	1
Malmpann	1
Teflonpann	4
Kauss 0,3l	10
Kausid 0,5l,	8
Kausid 1L	1
Tsitrusse mahlapress	1
Koorimisnuga	1
Kokanuga	1
Lõikelauad	3
Visplid	1
Kastme vispel	1
Sõelad	2
Kulbid	2
Tõstelabidad	5
Lihavasar	1
Riiv erinevadküljed	1
Möötenõud	2
Termomeeter	1
Kummikindad	6
Toidukile	1
Foolium	1
Küpsetuspaber	1
Silikoonmatt	1
Viinapits	3
Suitsutus laast	1
Pajakindad	1
Paberkäterätik	1
Supilusikas	7

## TOIDUAINETE TELLIMUS

Toiduained	ühik	KOKKU	Eelroog	Pearoog	Magusroog
<b>Köögivilid, puuvili</b>					
Kartul	kg	0,20		0,200	
kirsstomat	kg	0,10	0,095		
värske kurk	kg	0,02			0,016
porgand	kg	0,04		0,038	
punapeet	kg	0,16		0,160	
Rucola	kg	0,05	0,050		
peedilehed	kg	0,03	0,023		
lolla rosso lehtsalat	kg	0,03	0,033		
paprika (kollane)	kg	0,04		0,040	
Sidrun	kg	0,02	0,010		0,009
Apelsin	kg	0,05			0,045
piparmünt (lehed)	kg	0,01			0,002
tüümian, värske	kg	0,01		0,003	
till, värske	kg	0,01	0,003		
küüslauk	kg	0,01	0,004		
rabarber	kg	0,12	0,120		
kõrvenõgese lehed	kg	0,02	0,018		
värske maasikas	kg	0,03			0,03
külm. põldmari	kg	0,06		0,060	
külm. mustsõstar	kg	0,06		0,060	
külm. astelpajumarjad	kg	0,02			0,015
kukeseened (soolatud)	kg	0,09		0,093	
mugulsibul valge	kg	0,07		0,066	
mugulsibul punane	kg	0,03	0,029		
<b>Piimatooted</b>					
või	kg	0,07	0,015	0,030	0,025
juust Parmesani	kg	0,02	0,015		
<b>Liha,kala</b>					
räimefilee (värske)	kg	0,12	0,120		
sealiha seljatükk (kondita)	kg	0,48		0,474	
peekon, (suitsu)	kg	0,05		0,047	
<b>Kuivained</b>					
odrakruubid, "Veski Mati"	kg	0,06		0,060	
kamajahu	kg	0,02			0,020
puudersuhkur	kg	0,02			0,020
suhkur	kg	0,11	0,013	0,036	0,060
<b>Muud</b>					
äädikas (valge veiniäädikas)	kg	0,01		0,005	
sinep "Põltsamaa"	kg	0,01		0,010	

oliivõli	kg	<b>0,05</b>	0,045		
sool	kg	<b>0,02</b>	0,005	0,018	
ingverijuur	kg	<b>0,01</b>		0,002	
jahv.must pipar	kg	<b>0,01</b>	0,002	0,003	
SantaMaria"Chili explosion	kg	<b>0,01</b>		0,002	
Sealihafond	kg	<b>0,02</b>		0,015	
puljongipulber	kg	<b>0,01</b>		0,004	
taimeõli	kg	<b>0,07</b>		0,065	
leib	kg	<b>0,07</b>			0,068
šokolaad "Bitter"	kg	<b>0,05</b>			0,050
puhastatud sarapuu pähklid	kg	<b>0,01</b>	0,010		

## TÖÖPLAAN

Aeg		Tegevus	
Enne töö alustamist		Panen selga kokariided. Pesen käed, vaatan üle ja kaalun kauba, kiirestiriknevad kaubad kiletan ja panen külmkappi.	
1.tund	30 min	Briifing meeskonnaga – kes mida teeb, mis on menüüs, kliendi erisoovid jne.	
	10 min	Korraldan köögis töökoha - valin vajalikud töövahendid. Panen valmis serveerimise nõud.	Abikokk: korraldab köögis oma töökoha
	20 min	Liha maitsestamine ja ahju panemine	Abikokk: Aedviljade külmtöötlus eelroa kastmeks ja soojaks salatiks
2.tund	15 min	Aedviljade ettevalmistamine liha juurde ahjupotti	
	15 min	Eelroa kastme õunte ettevalmistus ja ahju panek	Abikokk: Köögi koristus
	30 min	Eelroa kastme valmistamine	Abikokk: Räime puhastamine
3. tund	30 min	Mannavahu pudru keetmine ja jahtuma panek	<i>Abikokk tegeleb ettevõtte teiste tööülesannetega</i>
	30 min	Köögi koristus, ajakava kontroll, väike puhkus	
4.tund	30 min	Aedviljade blanšeerimine	<i>Abikokk tegeleb ettevõtte teiste tööülesannetega</i>
	15 min	Rohelise salati pesemine ja rebimine	
	15 min	Mannavahu vahustamine ja jogurti maitsestamine	

5.tund	15 min	Liha praaleeme kurnamine ja kastme valmistamine	Abiokk abistab vastavalt vajadusele	Teenindus võtab vastu kliendi, pakub jooke ja leiba/kukleid
	20 min	Räime praadimine ja serveerimine		Teenindus serveerib eelroa kliendile
	15 min	Aedviljade wokkimine, liha lõikamine ja pearoa serveerimine		Teenindus koristab eelroa ja serveerib pearoa, pakkudes vajadusel jooke
	Vastavalt kliendile	Desserdi serveerimine		Teenindus koristab pearoa ja serveerib desserdi
	Peale desserti	Köögi koristus		Teenindus arveldab kliendiga ning saadab kliendi ära

## MAGUSROA TOIDUENERGIA ARVUTUS

Toiduaine nimetus	Kogus	VALGUD		RASVAD		SÜSIVESIKUD		TOIDUENERGIA	
		10 0	retsepti s	10 0	retsepti s	10 0	retseptis	100	retseptis
ühik	g	g	g	g	g	g	g	g	kcal
Astelpaju marjad	10	0,7	0,07	5	0,5	6,3	0,63	85	8,5
Rõõsk koor 35%	60	2,2	1,32	35	21	3,1	1,86	339,4	203,64
Suhkur	10	0	0	0	0	10 0	9,99	405,9	40,59
Vanillikau n	2	0,9	0,018	0,6	0,012		0		0
Vesi	25	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Toitained kokku retseptis /g</b>			1,4		21,5		12,5		
<b>Toiduenergiat retseptis / kcal</b>			5,8		200,1		51,2		<b>257,0</b>