

Taotleja töökoha ettevõtte nimi

Kokk tase 4 eksamitöö

Eesnimi Perekonnanimi

# Sisukord

Ülesanne .....	3
Menüü ja toitude valiku põhjendus .....	4
Tehnoloogilised kaardid ja hinnakalkulatsioonid .....	5
Seadmed, töö- ja serverimisvahendid.....	11
Ajagraafik.....	13
Tooraine tellimus.....	15

# Ülesanne

1. Koostada kolmekäiguline menüü laktoositalumatusega kliendile, pidades silmas järgmist:
  - Toitlustusettevõtte on eesti rahvusliku köögi restoran
  - Kliendi soov on väherasvane toit
  - Hooaeg on hilistalv (veebruar)
2. Koostada antud menüü toitude tooraine- ja hinnakalkulatsioon kasutades etteantud tabelit ja hulgilao hinnakirja. Arvutada toitude müügihinnad tingimusel, et hinna katteprotsent on 70
3. Koostada selle menüü toitude tehnoloogilised kaardid
4. Koostada nimekiri vajaminevatest töövahenditest
5. Koostada antud menüü valmistamiseks tööplaan
6. Koostada toorainetellimus tingimusel et valmistatavaid portsjoneid on 10

## Menüü ja toitude valiku põhjendus

Oma menüüs arvestan järgmiste tingimustega:

- Eesti köök
- Laktoosivaba
- Väherasvane
- Hooajalisus – veebruar

Eelroaks pakun **Praetud räimi ahjuõuna ja sibulavinegreti ning roheline salatiga**. Räime loetakse Eesti rahvuskalaks. Hetkel on tarnijatelt saada värskelt püütud Eesti räime. Serveerin räime rümbana, jahus paneerituna ning seejärel õlis praetuna. Kuna on veel saada ületalve hoitud Eesti taliõunu, valmistan nendest kombineerituna peipsi-äärsete sibulatega vinegrettkastme kus põhilise massi moodustavad õli asemel õuna- ja sibulamahl ning püree. Serveerin toidu koos roheline salatiseguga, mis esindab uuema aja Eesti kööki presenteerides rukolat, tammelehesalatit, frillist ja punasigurit.

Pearoaks pakun **Pikalt küpsetatud Hiiumaa lihaseise antrekooti sooja köögiviljasalati ja puraviku-praeleemekastmega**. Kuna lihaseiste kasvatamine on Eestis viimastel aastatel väga levinud arvan, et seetõttu võib lihaseist vaieldamatult Eesti uuendköögi toorainete hulka lugeda. Pikalt küpsetamine ahjudes oli Eesti talupojaköögis levinud, kuna nii sai ära kasutada soojust mida maja kütmiseks niikuinii kasutati. Köögiviljasalati valmistan ületalve säilitatud aedviljadest nagu kartul, porgand, kapsas ja kaalikas aga ka moodsalt läbi külmutamise säilitatud rohelistest hernest. Praeleemekastme valmistan lihakupsetamise praeleemest ning kuivatatud Võrumaa puravikest.

Järelroaks pakun **Kirsi-mannavahtu 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

## Praetud räim ahjuõuna-sibulavinegreti ning roheline salatiga

portsjoni kaal g 110/40/30

jrk.nr	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal			Hind km- ta	Retsepti hind
			1 bruto	Kao %	1 neto		
1.	Räim värske rookimata	kg	0,159	18	0,130	1,80 €	0,29 €
2.	Nisujahu	kg	0,030		0,030	0,68 €	0,02 €
3.	Õli praadimiseks	L	0,025		0,025	0,98 €	0,02 €
4.	Sool	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
5.	Must pipar	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
	<b>Õuna-sibulavinegrett</b>						
6.	Õun	kg	0,025	20	0,020	2,20 €	0,06 €
7.	Õunamahl naturaalne	L	0,005		0,005	1,40 €	0,01 €
8.	Sibul mugul Peipsi	kg	0,006	16	0,005	1,20 €	0,01 €
9.	Õli	L	0,005		0,005	0,98 €	0,00 €
10.	Suhkur	kg	0,003		0,003	0,90 €	0,00 €
11.	Õunaäädikas	L	0,002		0,002	1,20 €	0,00 €
12.	sool	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
	<b>Roheline salat</b>						
13.	Frillice	kg	0,010	3	0,010	10,78 €	0,11 €
14.	Tammelehe salat	kg	0,008	3	0,008	9,80 €	0,08 €
15.	Rukola	kg	0,008		0,008	12,56 €	0,10 €
16.	Radicchio rosso	kg	0,004	3	0,004	8,25 €	0,03 €
Kokku :					0,255	Omahind	0,74 €
						Hind 70% müügikattega	2,45 €
						Müügihind km-ga:	2,94 €
						<b>Müügihind ümardatult:</b>	<b>3 €</b>

Maitseainete hind kaetakse ettevõtte üldkuludest.

## **Tehnoloogia:**

### **Kala:**

1. Räimed puhastada – eemaldada pead ja sisikond
2. Pesta kalad külma veega, nõrutada ning maitsestada soolaga
3. Kuumutada pannil õli
4. Paneerida räimerümbad jahus ja praadida kuumal pannil kuldseks

### **Ahjuõuna ja sibulavinegrett:**

1. Tükeldada õunad neljandikeks ning eemaldada südamik
2. Segada õunad kergelt õliga ning küpsetada ahjus 180°C juures
3. Jahutada õunad
4. Koorida ja tükeldada sibul
5. Puhastada jahtunud õunad koortest
6. Panna kõik kastmekomponendid kutterisse ja purustada ühtlaseks kastmeks
7. Maitsestada vajadusel täiendavalt

### **Roheline salat:**

1. Eraldada salatilehed varre küljest
2. Pesta salatid külma veega
3. Nõrutada
4. Rebida salatilehed väiksemaks ning segada omavahel

### **Serveerimine:**

1. Serveerida kala temperatuuril mitte alla +65°C, kaste ja salat +2..+6°C

**Pikalt küpsetatud Hiiumaa lihaseise antrekoot sooja köögiviljasalati ja puraviku-praeleemekastmega**

portsjoni kaal g 115/150/40

jrk.nr	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal			Hind km- ta	Retsepti hind
			1 bruto	Kao %	1 neto	Ühiku hind	
1.	Lihaseise antrekoot jahut.	kg	0,150		0,150	16,60 €	2,49 €
2.	Sool	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
3.	Must pipar	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
4.	Veisepuljong	kg	0,030		0,030	3,56 €	0,11 €
5.	Loorber	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
6.	Porgand pestud	kg	0,010		0,010	0,63 €	0,01 €
7.	Sibul mugul Peipsi	kg	0,012	16	0,010	1,20 €	0,01 €
	<b>Köögiviljasalat</b>						
8.	Kartul pestud	kg	0,123	35	0,080	0,68 €	0,08 €
9.	Porgand pestud	kg	0,038	20	0,030	0,63 €	0,02 €
10.	Kapsas	kg	0,025	20	0,020	0,90 €	0,02 €
11.	Kaalikas pestud	kg	0,040	25	0,030	0,72 €	0,03 €
12.	Sibul mugul Peipsi	kg	0,024	16	0,020	1,20 €	0,03 €
13.	Hernes roheline, külm.	kg	0,010		0,010	3,65 €	0,04 €
14.	Sool	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
15.	Must pipar	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
16.	Petersell kähar, värsk	kg	0,001	26	0,001	8,60 €	0,01 €
17.	Õli	L	0,005		0,005	0,98 €	0,00 €
	<b>Kaste</b>						
18.	Ahjupraest tekkinud praeleem	L	0,040		0,040	0,00 €	0,00 €
19.	Puravikud kuiv.	kg	0,003		0,003	86,00 €	0,26 €
20.	Nisujahu	kg	0,002		0,002	8,25 €	0,02 €
21.	Õli	L	0,002		0,002	0,98 €	0,00 €
<b>Kokku:</b>					0,443	Omahind	3,13 €
						Hind 70% müügikattega	10,45 €
						Müügihind km-ga:	12,54 €
						Müügihind ümardatult:	13 €

Maitseainete hind kaetakse ettevõtte üldkuludest.

## Tehnoloogia:

### Liha:

1. Maitsestada liha soola ja pipraga
2. Panna liha ahjupotiga ahju 180°C ca 20 min
3. Tükeldada porgand ja sibul väiksemaks
4. Lisada lihale aedviljad, loorber ja puljong
5. Katta ahjunõu kaanega ning küpsetada 130°C juures 3 tundi
6. Valmis liha tõsta leemest ning viilutada ning portsjoneerida vahetult enne serveerimist

### Soe köögiviljasalat:

1. Puhastada ja koorida aedviljad v.a. herved ja kapsas
2. Tükeldada *paysanne* v.a. herved ja kapsas
3. Kapsal eraldada lehed ning 30-se ümmarguse vormiga võtta lehtedest medaljonid
4. Petersellil eemaldada jämedad varreosad ning hakkida
5. Keeta kartul poolvalmis ja jahutada
6. Blanšeerida porgandid ca 1 min ja jahutada
7. Blanšeerida kaalikas ca 1,5 min ja jahutada
8. Blanšeerida kapsas ca 20 sek ja jahutada
9. Kuumutada wok-pannil õli, lisada sibul ning praadida läbi
10. Lisada kartul ning praadida koos sibulaga kuldseks.
11. Lisada porgand ja kaalikas ning kuumutada läbi
12. Lisada kapsas ja hernes ning kuumutada läbi
13. Maitsestada soola ning hakitud peterselliga

### Kaste:

1. Valmistada õlist ja jahust tume *roux*
2. Lisada kurnatud praeleem ja kuumutada segades paksenemiseni
3. Lisada seemed ning jätta ca 2 min tõmbama
4. Segada kuumutades läbi ja maitsestada vajadusel täiendavalt

### Serveerimine:

1. Serveerida temperatuuril mitte alla +65°C

## Kirsi-mannavaht õunaveinileemega

portsjoni kaal g 130/60

jrk.nr	Toiduained	Ühik	Retsepti kaal			Hind km- ta	Retsepti hind
			1 bruto	Kao %	1 neto	Ühiku hind	
1.	Nisumanna	kg	0,015		0,015	0,56 €	0,01 €
2.	Kirsimahl	L	0,100		0,100	2,35 €	0,24 €
3.	Suhkur	kg	0,050		0,050	0,90 €	0,05 €
4.	Liköör Amaretto	L	0,005		0,005	13,58 €	0,07 €
5.	Sidrunimahl	L	0,001		0,001	8,56 €	0,01 €
	<b>Lisand</b>						
6.	Õunavein magus	L	0,060		0,060	3,68 €	0,22 €
7.	Vaniljesuhkur	kg	0,000		0,000	0,00 €	0,00 €
8.	Kartulitärklis	kg	0,003		0,003	1,72 €	0,01 €
	<b>Serveerimiseks</b>						
9.	Münt värsked	kg	0,001	25	0,001	9,86 €	0,01 €
<b>Kokku</b> :					0,232	Omahind	0,60 €
						Hind 70% müügikattega	2,01 €
						Müügihind km-ga:	2,42 €
						Müügihind ümardatult:	2,50 €

Maitseainete hind kaetakse ettevõtte üldkuludest.

## **Tehnoloogia:**

### Mannavaht:

1. Kuumutada kirsimahla koos suhkruga keemiseni
2. Lisada õrnalt nõristades manna kogu aeg vedelikku segades
3. Hautada vahetevahel segades tasasel tulel kuni manna pakseneb
4. Maitsestada sidrunimahla ja amarettoga
5. Jahutada puder
6. Jahtunud puder vahustada kohevaks vahuks

### Jogurt:

1. Segada väike osa õunaveinist tärklisega
2. Kuumutada ülejäänud vein keema ja maitsestada vaniljesuhkruga
3. Lisada lahustatud tärklis ning kuumutada paksenemiseni
4. Jahutada

### Serveerimine:

1. Serveerida temperatuuril +2..+6°C
2. Kaunistada mündioksaga

## Seadmed ja töövahendid

Köögi sisustus	Kogus
○ Elektripliit	✓
○ Auru- konveksioonahi	✓
○ Mikser	✓
○ Kutter	✓
○ Kaalud (elektron vm)	✓
○ Külmkapp	✓
○ Töölaud valamuga	✓
○ Nõudepesukoht (masin)	✓
<b>Väikevahendid</b>	
○ Kastrul 1l	1
○ Pott 2l, kaanega	2
○ Teflonpann	1
○ Wok-pann	1
○ Sõel, tihe	1
○ Kauss, roostevaba 1l	4
○ Kokanuga	1
○ Väike aedviljanuga	1
○ Koorimisnuga	1
○ Lõikevorm 30 mm	1
○ Lõikelauad:	
- valmis liha	1
- aedviljad	1
○ Vispel, väike	1
○ Kastmekulp	1
○ Kilekindad	5 paari
○ Toidukile	✓
○ Paberist käterätikurull	✓
○ Maitsmislusikas	1
○ Pannilabidas	1
○ Ahjupott kaanega	3
○ Pajakindad	1 paar
○ Tõstmislusikas	1
○ Prügikott 30 l	✓
○ Prügikast kaanega	✓

## Ajagraafik

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 serveerimisnõud.	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 praeleeme kurnamine ja kastme valmistamine	Abiokokk 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

## Tooraine tellimus

tooraine nimetus	eelroog	pearoog	dessert	Tellitav kogus 10-le	Ühik
Räim värske rookimata	0,159			<b>1,59</b>	kg
Lihaveise antrekoot jahut.		0,15		<b>1,5</b>	kg
Sibul mugul Peipsi	0,006	0,036		<b>0,42</b>	kg
Õun	0,025			<b>0,25</b>	kg
Frillice	0,01			<b>0,1</b>	kg
Tammelehe salat	0,008			<b>0,08</b>	kg
Rukola	0,008			<b>0,08</b>	kg
Radissio Rosso	0,004			<b>0,04</b>	kg
Porgand pestud		0,048		<b>0,48</b>	kg
Kartul pestud		0,123		<b>1,23</b>	kg
Kapsas		0,025		<b>0,25</b>	kg
Kaalikas pestud		0,04		<b>0,4</b>	kg
Hernes roheline, külms.		0,01		<b>0,1</b>	kg
Petersell kähär, värske		0,001		<b>0,01</b>	kg
Õunamahl naturaalne	0,05			<b>0,5</b>	L
Kirsimahl			0,1	<b>1</b>	L
Sidrunimahl			0,001	<b>0,01</b>	L
Münt värske			0,001	<b>0,01</b>	kg
Puravikud kuiv.		0,003		<b>0,03</b>	kg
Veisepuljong		0,03		<b>0,3</b>	kg
Õli	0,03	0,007		<b>0,37</b>	L
Nisujahu	0,03	0,002		<b>0,32</b>	kg
Nisumanna			0,015	<b>0,15</b>	kg
Kartulitärklis			0,003	<b>0,03</b>	kg
Suhkur	0,003		0,05	<b>0,53</b>	kg
Õunaäädikas	0,002			<b>0,02</b>	L

Liköör Amaretto			0,005	<b>0,05</b>	L
Õunavein			0,06	<b>0,6</b>	L
<b>Maitseained:</b>					
Vaniljesuhkur				*	
Sool				*	
Must pipar				*	
Loorber				*	