

1. Heigi-sealihahakkpallid toortatrajahu, kapsa ja valgete ubadega (Reelika Öigemeel)*		Bruto, g	Neto, g
Oad keeta. Kalafilee keeta ja peenestada koos ubade, sibula, kapsa ja sepikuga. Segada kokku munaga ja maitsestada. Paneerida jahus ja küpsetada ahjus või pannil.	-Heik, värске	69,77	30,00
	-Mugulsibul	10,75	10,00
	-Muna, toores	10,23	9,00
	-Must pipar	0,10	0,10
	-Oad, valged, kuivatatud	10,00	10,00
	-Peakapsas, valge	9,75	7,80
	-Petersell, värске	1,00	1,00
	-Rapsiõli	2,00	2,00
	-Seahakkliha, toores, R 7%	42,00	42,00
	-Sool, jodeeritud	0,00	0,00
	-Till, värске	2,54	1,50
	-Toortatar, kuivaine	1,60	1,60
	-Vesi	5,00	5,00
Väljatulek		100	

*Messil valmistatud hakkpallides asendati heik lõhega.

2. Lõhesupp köögiviljadega (Kerttu Siim-Wilcox)		Bruto, g	Neto, g
Kuumuta potipõhjas õlis kergelt porgandirattaid, aegajalt segades. Lisa sibul ja kuumuta kuni sibul on klaasjas. Kalla peale kuum vesi, lisa loorber, kartul ja seller. Keeda umbes 7 minutit, siis lisa brokoli ja keeda veel 5 minutit. Lisa lõhe ja suvikõrvits, lase uuesti keema tõusta ning eemalda tulelt. Lase kaane all 5 minutit järelkuumuses seista. Selle ajaga küpseb kala piisavalt ja jääb mahlane. Hea oleks, kui aedviljad jääksid krõmpsud. Kui teed supi puhastatud kala selgroost ja peast, siis pane need kõigepealt külma veega keema ja keeda 15-20 minutit, eemaldades vahepeal tekkiva vahu ja lisades loorberilehed. Kurna vedelik ja maitsesta meresoolaga. Seejärel tuleb lisada samas järjekorras aedviljad ja lõpus puhastatud kala. Maitsesta ja serveeri rohke tilliga.	-Brokoli	22,67	19,49
	-Kartul, toores	31,46	26,74
	-Lõhe, värске	69,21	44,98
	-Mugulsibul	16,93	15,74
	-Must pipar	0,12	0,12
	-Oliiviõli	1,75	1,75
	-Porgand	17,26	14,49
	-Puljong, kala	111,71	111,71
	Sidrunimahl	2,25	2,25
	-Sool, jodeeritud	0,25	0,25
	-Suvikõrvits	18,60	16,74
	-Till, värске	1,06	0,62
	-Varsseller	10,85	8,25
Väljatulek		250	

3. Kalasupp (Merike Kaarma)		Bruto, g	Neto, g
Vala potti 3 l vett. Lisa loorber (4 tk). Koori ja haki porgand, kartul. Lõika kala väikesteks tükkideks. Pane keema porgand, kartul ja	-Kartul, toores	16,90	14,37
	-Kinoa, kuivaine	2,27	2,27
	-Lõhe, värске	13,96	9,07
	-Petersell, värске	0,76	0,76

lisa hiljem kinoa. Eelnevalt loputa kinoa külma vee all, sõelal ja seejärel lisa supile. Nüüd lisa ka lõhetükid. Keemise lõpus maitsesta rohke maitserohelisega.	-Porgand	9,90	8,32
	-Till, värsk	1,28	0,76
	-Vesi	226,86	226,86
	-Ürdisool	0,76	0,76
	Väljatulek		250