



Testa en vecka med klimatbudget!

ONE PLANET PLATE

VECKOMENY SKOLLUNCH



Denna meny bjuder på fem recept som tillsammans klarar One Planet Plates klimatbudget för en veckas skolluncher och uppfyller kraven på biologisk mångfald.

Några av recepten ligger över 0,5 kg CO₂e – One Planet Plates budget för en enskild måltid – men flera ligger under. Tillsammans bildar de en lunchmeny som klarar klimatbudgeten på max 2,5 kg CO₂e per vecka. Givetvis följs även One Planet Plates krav för den biologiska mångfalden. Läs om One Planet Plates kriterier på wwf.se/oneplanetplate

Recepten är näringsberäknade och uppfyller rekommendationerna för skolluncher.

Testa veckomenyn – och ge oss återkoppling på vad ni och eleverna tycker!

Veckomeny skollunch (portion beräknad för mellanstadiet*)		kg CO ₂ e
Måndag	Linscurry med svenska rotfrukter och rostade solrosfrön, serveras med naanbröd.	0,2
Tisdag	Lasagne Mexicana med kockens ketchup.	0,5
Onsdag	Ugnsbakad sejfilé med smörmorötter, örtcrème och kokt potatis.	0,4
Torsdag	Örtpasta med tomatsås, och grekisk nötfärsjärke.	1,2
Fredag	Black Bean Burger med rostad potatis, coleslaw, BBQ-sås och grönsaker.	0,2
kg CO ₂ e totalt för hela veckan inklusive standardportion av salladsbar		2,4



*Menyn ovan är beräknad på en portionsstorlek för åldern 10-13 år dvs. 91 % av en normalportion. Även en standardportion av en salladsbar (inkl hårt bröd och matfett) ingår i beräkningarna, dryck ingår ej. Utförliga beskrivningar följer på varje enskilt recept. För att lätt kunna anpassa recepten till alla målgrupper är de angivna som en normalportion. Den sammanlagda klimatpåverkan för hela veckans recept för en normalportion blir 2,5 kg CO₂e – även den klarar gränsen för One Planet Plates klimatbudget!

Recepten är framtagna av Jens Vikingsson.



Linscurry med svenska rotfrukter och rostade solrosfrön, serveras med naanbröd

KLIMAT-
PÅVERKAN
PER PORT.

0,2 kg
CO₂e

RECEPT

- Linscurry
- Veganskt naanbröd
- Rostade solrosfrön



LINSCURRY (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Rapsolja, ekologisk	3,75	dl
Lök gul, ekologisk	1,7	kg
Morot skalad, ekologisk	2,5	kg
Kålrot	1,2	kg
Curry	0,5	l
Chilipeppar	125	g
Linser röda	8	l
Kranvatten	8	l
Tomater krossade konserv m lag	4	kg
Kokosmjölk, ekologisk	3,5	l
Joderat salt	1,2	dl

BESKRIVNING

Tärna morot och kålrot i ca 10 mm bitar, hacka löken och finstrimla chilin.

Värm upp ett kokkärl och häll i olja, rootsaker, lök och chili, fräs några minuter och tillsätt linser och curry och fräs ett par minuter till.

Slå på vattnet, tomat och koksmjolk.

Koka curryn sakta till en krämig konsistens, smaka av med salt.

ROSTADE SOLROSFRÖN (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Solrosfrön torkade	3	kg
Rapsolja, ekologisk	3	dl
Havssalt	0,5	dl

BESKRIVNING

Rosta fröna gyllenbruna i stekpanna, stekbord eller ugn i olja och salt.

**VEGANSKT NAANBRÖD** (100 port. normal)**INGREDIENSER**

	MÄNGD	ENHET
Torrjäst	84	g
Strösocker	1,7	dl
Kranvatten	2,5	l
rapsolja	0,5	l
Havregurt naturell berikad	8,5	dl
Joderat salt	3	msk
Vetemjöl, ekologiskt	4,8	kg

BESKRIVNING

Värm vatten och gurt till minst 37 grader. Lägg jästen i degkärlet, slå på vätskan, håll i sockret rör om och låt dra 10 minuter.

Tillsätt olja och salt.

Tillsätt mjölet till blandningen. Arbeta degen smidig. Täck över och låt jäsa 30 minuter.

Sätt ugnen på 250 grader i varmluft annars 275 grader.

Dela degen och forma droppformade bröd som läggs på plåtar och bakas 6-8 minuter tills de fått färg eller gräddas i stekbord/panna.

Ev. kan du pensla bröden med vatten och strö på sesamfrön innan bakningen.

Pensla med olja direkt efter bakningen.



**Linscurry med svenska rotfrukter och
rostade solrosfrön, serveras med naanbröd**



Lasagne Mexicana med kockens ketchup

KLIMAT-
PÅVERKAN
PER PORT.

0,5 kg
CO₂e

RECEPT

- Lasagne Mexicana
- Ketchup



LASAGNE (100 port. normal)

INGREDIENSER

MÄNGD ENHET

Färssås

Rapsolja, ekologisk	1,5	l
Gul lök, ekologisk	1	kg
Vitlök färsk, ekologisk	100	g
Bruna bönor torkade	2,5	kg
Tomater tärnade konserv	5	kg
Tomatpuré	1	kg
Kranvatten	10	l
Svartpeppar, grovmalen	1,3	msk
Joderat salt	100	g
Tacokrydda	0,6	kg

Ostsås

Smör 80% fett	400	g
Vetemjöl, ekologiskt	400	g
Mellanmjölk 20 l	10	l
Vitpeppar mald	10	g
Gratängost, svensk	2	kg
Salt	100	g

Lasagneplattor

Gastronom, ekologiska	6	kg
-----------------------	---	----

BESKRIVNING

DAG 1: Blötlägg Bruna bönor.

DAG 2:

Färssås: Mal bruna bönor, Hacka lök och vitlök. Fräs lök och vitlök i rapsolja, tillsätt bönfärsen och fräs en stund till. Tillsätt tomatpuré och kryddor och sist krossade tomater och vatten. Låt puttra tills färsen känns mör och smakerna är fina, justera konsistensen och smaka av.

Ostsås: Smält smöret, tillsätt mjöl i en bottenredning fräs 5 minuter. Tillsätt varm eller kall mjölk Koka upp och sjud ett par minuter tillsätt ost och kryddor. Sjud såsen försiktigt och smaka av.

Lägg ihop lasagne som vanligt.

KETCHUP (100 port. normal)

INGREDIENSER

MÄNGD ENHET

Morot skalad, ekologisk	700	g
Gul lök, ekologisk	700	g
Tomater krossade konserv m lag	3,5	kg
Havssalt	4,5	msk
Äppelcidervinäger	2	dl

BESKRIVNING

Häll allt i ett kokkärl och koka sakta under lock.

Mixa i en blender eller med mixerstav någon minut, justera eventuellt konsistensen med lite vatten. Kyl.



Ugnsbakad sejfilé, smörmorötter, krämig sås och kokt potatis

KLIMAT-
PÅVERKAN
PER PORT.

0,4 kg
CO_{2e}

RECEPT

- Ugnsbakad sejfilé
- Persiljekräm
- Kokt potatis
- Smörkokta morötter



UGNSBAKAD SEJFILÉ (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Sej rå, MSC- eller KRAV-märkt	8,5	kg
Salt	75	g
Vitpeppar mald	6	g
Matolja Raps, ekologisk	4	dl
Persilja	200	g
Dill färsk	200	g
Panko ströbröd	200	g

BESKRIVNING

Lägg fisken i portioner på bleck.
Pensla fisken med olja, strö över örter, kryddor och panko.
Baka i ugn 225 grader till 55 grader kärntemperatur.

PERSILJEKRÄM (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Crème fraiche lätt fett 15%	3,3	kg
Persilja	170	g
Citron pressad	0,9	dl
Joderat salt	2	msk
Vitpeppar malen	1,5	tsk

BESKRIVNING

Skölj och strimla bladpersilja.
Rör ihop alla ingredienser och smaka av.

SMÖRKOKTA MORÖTTER (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Morot skalad, ekologisk	5	kg
Kranvatten	2	l
Smör 80% fett	300	g
Joderat salt	20	g
Dill färsk	150	g

BESKRIVNING

Lägg morotslantar på 10 mm i en gryta med vatten och smör. Koka kraftigt tills bara morötter och smör återstår.
Smaka av med salt och blanda i skuren färsk dill.

KOKT POTATIS MED SKAL (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Tvättad potatis mindre storlek, ekologisk	17,5	kg



Örtpasta med tomatsås, och grekisk nötfärsjärke

KLIMAT-
PÅVERKAN
PER PORT.

1,2 kg
CO₂e

RECEPT

- Kokt broccoli
- Tomatsås
- Grekisk biff
- Kokt fusilli
- Örtolja



TOMATSÅS (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Rapsolja, ekologisk	3	dl
Gul lök, ekologisk	1	kg
Vitlök färsk, ekologisk	70	g
Pizzakrydda	4	msk
Tomatpuré konc konserv	400	g
Tomater tärnade konserv	6	kg
Kranvatten	1,5	l
Salt	70	g
Svartpeppar mald	1,5	tsk

BESKRIVNING

Fräs hackad lök och vitlök i rapsolja tills den är mjuk, tillsätt pizzakrydda och tomatpuré och fräs lite till.

Tillsätt krossad tomat och vattnet och puttra mustigt, smaka av med salt och peppar. Mixa såsen till önskad konsistens.

GREKISK BIFF (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Köttfärs nötfärs högst 10 % fett, ekologisk el naturbeteskött	3,3	kg
Kidneybönor röda bönor konserv	2	kg
Kranvatten	5	dl
Gul lök, ekologisk	500	g
Ägg	6	st
Oliver svart	450	g
Salt	90	g
Svartpeppar mald	1	msk
Rosmarin torkad	1	msk
Persilja fryst	0,5	dl
Fetaost fett 25%	240	g

BESKRIVNING

Blanda färs, malda kidneybönor, riven lök, ägg, vatten, hackad ost och oliver och kryddorna.

Stek ett prov.

Smaka av och stek biffar i ugn eller på stekbord i rapsolja.

**ÖRTOLJA (100 port. normal)**

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Rapsolja, ekologisk	1,3	l
Örter blandade färska, hackade t.ex. timjan, basilika	1,8	l
Joderat salt	2	msk

BESKRIVNING

Ansa, skölj och sönderdela/plocka örterna.
Låt dem rinna av väl på hushållspapper.

Häll i hälften av oljan och salt i mixern. Tillsätt örterna
och kör till mycket slät konsistens och tillsätt andra
halvan av oljan.

Låt stå en stund så att smakerna utvecklas.

KOKT FUSILLI (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Fullkornspasta Fusilli, ekologisk	6	kg
Kranvatten	15	l
Rapsolja berik, ekologisk	1	dl
Salt	100	g

BESKRIVNING

Koka pastan enligt beskrivning på förpackning.

KOKT BROCCOLI (100 port. normal)

INGREDIENSER	MÄNGD	ENHET
Broccoli	5	kg

BESKRIVNING

Koka i ånga eller vatten.



Örtpasta med tomatås,
och grekisk nötfärsjarpe



Black bean burger med rostad potatis, coleslaw och grönsaker

KLIMAT-
PÅVERKAN
PER PORT.

0,2 kg
CO₂e

RECEPT

- Svartbönsbiffar
- Coleslaw
- BBQ-sås
- Tillbehör burgare
- Rostad potatis



SVARTABÖNBIFFAR (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Bönor svarta, konserv	8	l
Lök gul, ekologisk	1,3	kg
Rapsolja, ekologisk	7	dl
Chilipulver	4,5	msk
Paprikapulver	4,5	msk
Solrosfrön torkade	1,3	l
Persilja	7	dl
Matvete, ekologiskt	8,5	dl
Panko ströbröd	300	g

BBQ-SÅS (100 port. normal)

INGREDIENSER

	MÄNGD	ENHET
Ketchup tomat hink	2,5	l
Vinäger äppelcider	2,75	dl
Soja Kikkoman	1,4	dl
Agavesirap	250	g
Senap typ Dijon 5kg	3	msk
Vitlök färsk, ekologisk	70	g
Hickory Liquid Smoke	1,5	msk
Cayennepeppar	1,5	msk
Joderat salt	1,5	msk
Svartpeppar malen	2	tsk

BESKRIVNING

Koka matvete enligt anvisningen, kyl.

Hacka och stek lök i hälften av oljan på så hög värme att löken får mycket färg. Blanda i solrosfrön och rosta även dem. Tillsätt paprika, chilipulver och bbqsås och ta från värmen.

Hacka persilja.

Blanda allt med vinge i blandningsmaskin.

Forma biffar och kyl dem gärna ett par timmar innan stekning i olja på medelvärme.

BESKRIVNING

Riv vitlöken och blanda alla ingredienser.

Använd 0,5 msk BBQ-sås per portion i burgarsmeten, resten till servering.



COLESLAW (100 port. normal)

INGREDIENSER

MÄNGD ENHET

Majonnäs vegansk

Rapsolja, ekologisk	0,7	l
Kikärtsspad	150	g
Vitvinsvinäger	1	msk
Senap typ Dijon	1	msk
Joderat salt	0,5	msk
Vitpeppar malen	3	krm
Vitkål	3	kg
Morot skalad, ekologisk	700	g
Havregurt naturell berikad	7	dl
Vitvinsvinäger	1,25	dl
Joderat salt	1	msk
Vitpeppar malen	0,5	msk

BESKRIVNING

Majonnäs vegansk

Häll allt i mixerkanna och mixa med mixerstav ifrån botten och uppåt eller vispa på traditionellt vis.

Coleslaw

Riv kål och morot

Blanda en sås av majonnäs och Havregurt, vinäger, salt och peppar.

Blanda i kål och morot, smaka av.

ROSTAD POTATIS (100 port. normal)

INGREDIENSER

MÄNGD ENHET

Salt	50	g
Potatis, ekologisk	8,5	kg
Rapsolja, ekologisk	2	dl
Vitpeppar mald	1	msk
Timjan, torkad	2	msk

BESKRIVNING

Klyfta potatisen och lägg på bleck.

Häll över olja, salt och kryddor och blanda ihop.

Kör i ugn på 225 grader.

TILLBEHÖR BURGARE (100 port. normal)

INGREDIENSER

MÄNGD ENHET

Hamburgerbröd 60g, ekologiska	6	kg
Romansallat	1,5	kg
Tomat	1,5	kg
Lök röd, ekologisk	1	kg



Black bean burger med
rostad potatis, coleslaw och grönsaker