



Kostråd til vegetariske måltider i skoler og kantiner

Indholdsfortegnelse

Kostråd til vegetariske måltider i skoler og kantiner.....	2
Principper for vegetariske måltider i skoler og kantiner	2
Råvareoversigt.....	3
Portionsstørrelser for vegetariske måltider i skoler	5
Portionsstørrelser for vegetariske måltider i kantiner.....	12
Mere om vegetarisk mad i skoler og kantiner.....	15



Kostråd til vegetariske måltider i skoler og kantiner

- Til jer, der serverer vegetariske måltider hver dag.

Her er de tre primære værktøjer, I kan bruge, når I vil sætte Kostråd til vegetariske måltider på menuen. Find alt materialet om Kostråd til vegetariske måltider på altomkost.dk

- **Principper.** Viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I omsætter dem til måltider.
- **Råvareoversigt.** Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider.
- **Portionsstørrelser.** Viser hvilke mængder, der er passende i de enkelte måltider.

Principper for vegetariske måltider i skoler og kantiner

Oversigten viser principper for vegetarisk mad, og hvordan I kan omsætte dem til 5 måltider, fx 5 frokostmåltider. I kan servere en fødevare oftere i en mindre mængde, se 'Portionsstørrelser'. Se også 'Mere om vegetarisk mad i skoler og kantiner'.

Grøntsager og frugter

- Lad grøntsager og frugter udgøre mindst 1/3 af alle måltider
- Husk mørkegrønne grøntsager
- Grøntsager og/eller frugter i mange farver (4 ud af 5)
- Mørkegrønne grøntsager (1 ud af 5)

Bælgfrugter og æg

- Tilbyd bælgfrugter i de fleste måltider
- Husk æg
- Bælgfrugter (2-3 ud af 5)
- Æg (1-2 ud af 5)
- Andet (1 ud af 5)

Kornprodukter og kartofler

- Vælg primært fuldkorn
- Variér med kartofler
- Fuldkornsprodukter (4 ud af 5)
- Produkter med mindre eller ingen fuldkorn (1 ud af 5)
- Variér med kartofler

Fedtstoffer, nødder og frø

- Brug oftest planteolier
- Brug ofte nødder og frø
- Planteolie eller produkter baseret på planteolie (3-4 ud af 5)
- Smør (højst 1 ud af 5)
- Nødder (3 ud af 5)
- Frø (3 ud af 5)

Mælkeprodukter og ost

- Brug mælkeprodukter og ost i moderate mængder



- Mælkeprodukter (2-3 ud af 5) heraf højst 1 federe type
- Ost (2 ud af 5)

Vand

- Tilbyd vand til alle måltider

Tip

- Brug rester – og undgå madspild

Råvareoversigt

Viser hvilke råvarer I skal vælge, når I planlægger og tilbereder vegetariske måltider.

Variation er vigtig

Tilbyd fx forskellige grøntsager og frugter, bælgrugter, kornprodukter, nødder og frø. På den måde er det lettere at få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre næringsstoffer. Nogle fødevarer kan indeholde enkelte uønskede stoffer – ved at variere undgår I et for højt indtag af et givent stof.

Grøntsager

- Friske og frosne grøntsager også konserver.

Vælg

- Flere grøntsager end frugter.
- Grove grøntsager fx ærter, kål og rodfrugter, og lad dem udgøre ca. halvdelen af grøntsagerne.
- Grøntsager i mange farver – husk de mørkegrønne grøntsager som fx spinat, broccoli og grønkål.
- Årstidens grøntsager.

Frugter

- Friske og frosne frugter og bær.

Vælg

- Årstidens frugter og bær.

Begræns

- Juice, marmelade og tørret frugt fx dadler.
- Rosiner til børn under 3 år.

Kartofler

Vælg

- Uforarbejdede eller forarbejdede kartofler med højst 3 g tilsat fedt pr. 100 g.

Kornprodukter

Rugbrød, hvedebrød, knækbrød, mel, pasta, quinoa, cous cous, bulgur, ris, gryn, mysli og morgenmadsprodukter.

Gå efter Fuldkornslogoet.

Vælg

- Primært fuldkornsvarianter.



- Brød med frø.
- Mindst 1/3 fuldkornsmel, når I selv bager.

Begræns

- Ris
 - Til en gang om ugen i skoler og kantiner.
 - Til en gang hver anden uge i daginstitutioner.

Bælgfrugter

Tørrede og frosne bælgfrugter også konserveres, samt bælgfrugtprodukter, som fx bønnepostej.

Vælg

- Fx brune, hvide og sorte bønner, kidneybønner, hestebønner, edamamebønner, kikærter, grønne linser, røde linser, puylinser, belugalinsener.

Giv bælgfrugterne smag

Bælgfrugter smager ikke af så meget i sig selv.

Pift smagen op ved at tilsætte smag til kogevandet fx bouillon. Det kan også være friske eller tørrede krydderurter, krydderier som fx chili og nelliker eller grøntsager som fx hvidløg, løg, fennikel, rodfrugter og tomater.

Sørg også for krydding og tilsmagning fx med vineddike eller citronsaft.

Der er mange måder at bruge bælgfrugter på fx:

- I gryderetter
- I salater
- I supper
- Farsretter lavet af linser, bønner eller kikærter.
- Postej af linser eller bønner
- Burger med bøf af bønner
- Chili sin carne
- Som spread på brødet
- Som dip til grøntsagerne
- Ristede kikærter som topping på salat og suppe.

Det er vigtigt at tilberede bælgfrugter korrekt. Følg altid anvisningen på produktet.

Æg

- Alle slags æg.

Fedtstoffer

- Fedtstoffer og fedtholdige produkter til madlavning, på brød og som tilbehør.

Vælg

- Oftest planteolier eller produkter med planteolier frem for hårde fedtstoffer som fx smør, smørblandinger samt kokosfedt (fx fra kokosmælk) og palmefedt.
- Især raps- og olivenolie eller bløde flydende fedtstoffer baseret på disse.



- Produkter, hvor planteolier som fx raps- og olivenolie udgør hoveddelen af fedt, fx mayonnaise, pesto, hummus og nogle dressinger.

Nødder og frø

Nødder, mandler og frø.

Vælg

- Usaltede eller saltede nødder med højst 0,8 g salt pr. 100 g.
- Forskellige slags nødder fx valnødder, hasselnødder, mandler, cashewnødder og jordnødder.
- Forskellige slags frø fx sesamfrø, pinjekerner og græskarkerner.

Begræns

- Solsikkekerne og hørfrø, og hold igen med paranødder, pistacienødder og ristede mandler.

Mælkeprodukter

I madlavningen, som hoveddel af et måltid og som drikkemælk.

Vælg

- Oftest produkter med højst 5 g fedt pr. 100 g i madlavningen.
- Produkter med højst 1,5 g fedt og højst 4 g tilsat sukker pr. 100 g, når det er hoveddelen af et måltid.
- Mini- eller skummetmælk.

Ost

Ost og friskost til madlavningen og som pålæg.

Vælg

- Både fed og mager ost. Mager ost er ost med højst 17 g fedt (fx 30+) og friskost med højst 5 g fedt pr. 100 g.

Nøglehullet

- Nøglehullet guider jer til produkter med mindre fedt, sukker og salt samt flere kostfibre og fuldkorn.

Portionsstørrelser for vegetariske måltider i skoler

Portionsstørrelserne er vejledende. Eleverne bør få portioner til frokost, som er store nok til, at de kan blive mætte. Nogle kan spise lidt mere og andre lidt mindre. Derfor er der tale om vejledende mængder.

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

8 år: Lille portion/1600 kJ

Varmt frokostmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 100 g
 - Mindst 70 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartoffler/ris/pasta



- 120-150 g
- Brød
 - 60-90 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 50-60 g
- Eller æg
 - 50 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.*)
 - 5-6 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 2-4 g
- Nødder
 - 8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 6 g
- Ost
 - 12 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 30-35 g

Koldt frokostmåltid: Sandwich/Brød med

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 60 g
- Brød
 - 70-90 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 30-40 g
 - 15 g pr. halve skive brød
- Eller æg
 - 30 g
 - 12 g pr. halve skive brød
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.*)
 - 5-6 g
- Fedtstof, animalsk
 - 2-4 g
- Nødder
 - 8 g
- Frø (inkl. frø i brød)



- 6 g
- Ost
 - 12 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 30-35 g

12 år: Standard portion/2000 kJ

Varmt frokostmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 120 g
 - Mindst 90 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartofler/ris/pasta
 - 150-200 g
- Brød
 - 75-110 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 60-70 g
- Eller æg
 - 60 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på plan*)
 - 6-8 g
- Fedtstof, animalsk smør
 - 3-5 g
- Nødder
 - 10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 7 g
- Ost
 - 15 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 35-40 g

Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/Sandwich: *I kan supplere med ekstra 5-15 g kød i 1 ud af 5 sandwich.*

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Brød
 - 90-110 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter*)



og den højeste, når bælgrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.)

- 40-50 g
- 20 g pr. halve skive brød.
- Eller æg
 - 40 g
 - 15 g pr. halve skive brød
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på plan*)
 - 6-8 g
- Fedtstof, animalsk smør
 - 3-5 g
- Nødder
 - 10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 7 g
- Ost
 - 15 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 25-35 g

Morgenmad og mellemmåltid – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Portionsstørrelserne er vejledende. Vælg portionsstørrelser efter børnenes alder.

Morgenmad: 8 år – Lille portion/1100 KJ

Brødmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 50 g
- Brød
 - 45-65 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 5-7 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-4 g
- Nødder
 - 2-8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Bælgrugter eller æg
 - 25
- Ost



- 5-10 g

Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 50 g
- Kornprodukt
 - 35-45 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 5-7 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-4 g
- Nødder
 - 2-8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt eller mælkeprodukter i maden
 - 125-140 g

Morgenmad: 12 år – Stor portion/1400 KJ

Brødmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 60 g
- Brød
 - 55-75 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 6-9 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-5 g
- Nødder
 - 3-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Bælgfrugter eller æg
 - 30 g
- Ost
 - 5-10 g



Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 60 g
- Kornprodukt
 - 45-55 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 6-9 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-5 g
- Nødder
 - 3-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt eller mælkeprodukter i maden
 - 140-185 g

Mellemmåltid: 8 år – Lille portion/900 KJ

Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 80 g
- Brød
 - 40-60 g
- Eller kartofler
 - 75-100 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 4-6 g
- Fedtstof, animalsk
 - 2-4 g
- Nødder
 - 2-8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Bælgfrugter eller æg
 - 25 g
- Ost
 - 5 g
- Mælkeprodukter i maden
 - 10-15 g



Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 80 g
- Kornprodukt
 - 20-35 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 4-6 g
- Fedtstof, animalsk
 - 2-4 g
- Nødder
 - 2-8 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 2-6 g
- Mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt eller mælkeprodukter i maden
 - 80-125 g

Mellemmåltid: 12 år – Lille portion/1100 KJ

Brødmåltid med pålæg/ mindre varm ret

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 100 g
- Brød
 - 50-75 g
- Eller kartofler
 - 90-125 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 5-7 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-4 g
- Nødder
 - 3-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Bælgfrugter eller æg
 - 30 g
- Ost
 - 5-10 g
- Mælkeprodukter i maden
 - 10-15

Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 100 g
- Kornprodukt
 - 30-40 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 5-7 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-4 g
- Nødder
 - 3-10 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-8 g
- Mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt eller mælkeprodukter i maden
 - 100-150 g

Portionsstørrelser for vegetariske måltider i kantiner

Portionsstørrelserne er vejledende.

Frokost – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Unge over 15 år og voksne 2300 kJ

Varmt frokostmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 150 g
 - Mindst 100 g i måltider hvor bælgfrugter udgør en væsentlig del.
- Kartoffler/ris/pasta
 - 175-225 g
- Brød
 - 90-130 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 70-80 g
- Eller æg
 - 70 g
- Fedtstof, vegetabilsk (*Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.*)
 - 7-9 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 3-6 g

- Nødder
 - 12 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 8 g
- Ost
 - 15-20 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 40-45 g

Koldt frokostmåltid: Brød med pålæg/Sandwich:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 80 g
- Brød
 - 110-130 g
- Bælgfrugter/produkter (*Brug den laveste del af intervallet, når det udelukkende er bælgfrugter og den højeste, når bælgfrugter er blandet med mel, æg, nødder mv.*)
 - 50-60 g
 - 25 g pr. halve skive brød
- Eller æg
 - 45 g
 - 18 g pr. halve skive brød
- Fedtstof, vegetabilsk (Brug den laveste del af intervallet, når det er planteolier og den højeste, når det er produkter baseret på planteolier, fx remoulade eller pesto.)
 - 7-9 g
- Eller fedtstof, animalsk
 - 3-6 g
- Nødder
 - 12 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 8 g
- Ost
 - 15-20 g
- Mælkeprodukter i maden fx dressing, sovs, supper
 - 40-45 g

Morgenmad – tilberedte mængder (g pr. måltid)

Portionsstørrelserne er vejledende.

Unge over 15 år og voksne 1600 KJ



Brødmåltid:

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Brød til sandwich
 - 70-90 g
- Fedtstof, vegetabilsk
 - 7-9 g
- Fedtstof, animalsk
 - 3-6 g
- Nødder
 - 5-12 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-9 g
- Bælgfrugter eller æg
 - 35
- Evt. ost
 - 15-25 g

Måltid med kornprodukt (fx gryn/mysli):

- Grøntsager/frugter
 - Mindst 70 g
- Kornprodukt
 - 50-65 g
- Nødder
 - 5-12 g
- Frø (inkl. frø i brød)
 - 3-9 g
- Evt. mælk eller mælkeprodukt til kornprodukt
 - 160-210 g



Mere om vegetarisk mad i skoler og kantiner

Følg principperne når I sammensætter morgenmad, frokost og mellemmåltider. Læs her om detaljer og undtagelser for de enkelte måltider.

Morgenmad

Grøntsager og frugter – der skal være nok

Grøntsager og frugter kan udgøre mindre end 1/3 af måltidet.

Bælgfrugter og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter og æg.

Nødder kan erstatte fedtstoffer

I kan vælge at tilbyde nødder i stedet for fedtstoffer.

Mælk, mælkeprodukt eller ost

Tilbyd dagligt mælk, mælkeprodukt eller ost (ost dog højst 2 ud af 5 gange).

Frokost

Grøntsager og frugter – der skal være nok

I kolde frokostretter med brød skal grøntsager og frugter udgøre mindst 1/4 af måltidet.

Salattilbud

I kan bruge op til 1/4 råvarer, der ikke er grøntsager, bælgfrugter, frugter, nødder, frø og dressing fx pasta, bulgur mv. Lad råvarerne følge principperne.

Når I vælger pålæg

Hver gang I tilbyder 6 slags pålæg (fx 3 slags over to dage) vil en god fordeling være: 3 bælgfrugtpålæg, 2 æg og 1 andet (fx ost eller pålæg med nødder).

Andet er...

Andet er fx grød eller vegetarretter (med fx nødder og/eller ost).

Løssalg, søde sager og drikkevarer

Hvis I tilbyder løssalg, så følg principperne for de relevante fødevarergrupper.

Husk grøntsager og frugter

Tilbyd mindst 2 slags grøntsager og frugter i løssalg.

Juice og smoothies

I kan tilbyde juice og smoothies uden tilsat sukker og højst 250 ml pr. portion.

Færre søde sager og søde drikkevarer

Tilbyd kun slik, kage mv. en gang i mellem – og i mindre portioner. I skoler højst en gang om måneden.

Begræns udvalget af drikkevarer med tilsat sukker eller sødemidler til højst 1/4 af drikkevaresortimentet.

Undlad helt at tilbyde det i skoler.



Vand

Tilbyd altid gratis vand.

Mælk

Det er muligt at tilbyde mælk i løssalg.

Mellemmåltider (skolefritidsordninger)

Grøntsager og frugter -der skal være nok

Lad grøntsager og frugter udgøre ca. 1/2 af måltidet.

Bælgfrugter og æg

I kan undlade at servere bælgfrugter og æg.

Måltid med mælkeprodukt

Det er muligt at tilbyde mælkeprodukter som hoveddel af måltidet 1 ud af 5 gange.