

TÖÖNÄIK



"TERAVILJATOOTED  
TOIDUPÜRAMIIDIS"

**Teraviljatooted toidupüramiidis (2015)**

Väljaandja: Eesti Leivaliit MTÜ

Väljaanne on finantseeritud Eesti Leivaliidu ja PRIA turuarendustoetuse vahenditest.

Teostus: Must Muna OÜ

Tekst: Kaja Karu-Espenberg

Kujundaja: Andreas Luigas

Trükk: Nelliprint

# Teraviljatooted toidupüramiidis (2015)



**Kui soovid olla terve ja tugev siis, pane tähele järgmisis soovitusi.**

- Söö iga päev puuvilju ja köögivilju. Neis on palju vitamiine ja mineraalaineid.
- Söö erinevatest teraviljadest tehtud toite – leiba, sepikut, karaskit, putru ja müsli. Neist saad palju mineraalaineid ja kiudaineid, samuti vitamiine.
- Söö kaunvilju – herneid, ube, läätsesid.
- Eelista eestimaiseid ja mahedaid toiduaineid.
- Vaata iga toiduaine asukohta toidupüramiidis, siis tead, kui palju seda sööma peaksid.
- Püramiidi tipus olevaid toiduaineid söö vähe ja all asuvaid söö palju.



# Toidupüramiid

Meenuta, mida sõid hommikul. Mida sõid koolilõuna ajal? Kus need toidudained toidupüramiidis asuvad?



.....

.....

.....

.....

.....

# Teraviljad

Teraviljad on oder, nisu, rukis, kaer, sorgo, hirss, tatar, riis, mais.  
Eestis kasvavad **oder, nisu, kaer ja rukis**. Maisi kasvatatakse samuti, kuid sellest ei saada küpset maisi, vaid tema varred ja lehed lähevad loomadele toiduks.



**Rukis**



**Oder**



**Nisu**



**Kaer**

## Oder

Odrast tehakse odrajahu, otdratangu ja odrakruupe. Kõigist neist saab omakorda putru teha. Odrajahust saab teha karaskit. Odrakruupe pannakse ka hapukapsasupi ja teiste suppide sisse. Teha saab ka tanguvorsti.

Odrajahust saab ka helbeid. Neid võib panna mitmeviljaputrudesse või müsliisse. Odrast saab ka linnaseid, mille abil valmistati õlut. Odrast saab head loomasööta.

## Nisu

Nisust valmistatakse nisujahu, mannat ja nisuhelbeid. Nisujahust valmistatakse palju jahutooteid, ka makarone, saiu, pirukaid, küpsiseid. Mannast tehakse putru või mannavahtu. Nisuhelvestest saab müsli. Nisu terasid võib ka idandada. Head on metsiku nisu – spelta idandid.

## Kaer

Kaerast saab kaerajahu, kaerahelbeid ja kaeratangusid. Neist kõigist saab putru. Tervisilik on sinna lisada ka kaerakliisid. Kaer on oluline loomasöödana, eriti armastavad kaera hobused.

## Rukis

Rukkist saab teha rukkijahu ja rukkihelbeid. Rukkijahust saab leiba, seda lisatakse ka mitmete küpsetiste sisse. Rukkihelbeist saab müsli. Rukkiõlgedest valmistatavasti õlgkatuseid, ka praegu saab teha õlgedest õlgkübaraid või meisterdada õlenukke. Või jõulukaunistusi. Rukkipõhust saab valmistada paberit ja kartongi. Kõigi teraviljade põhku saab kasutada peenramaal multsina, mis takistab umbrohu kasvamist. Samuti saab põhku kasutada loomadele allapanuks või ehitada põhust põhumaja.



**Kirjuta piltide alla, millise teraviljaga on tegu. Ühenda teravilja pildid õigete toodetega. Kirjuta iseseisvalt veel juurde, mida nendest teraviljadest teha saab ning ühenda need õigete piltidega.**



.....



.....



.....



.....

PUDER

SAI

SEPIK

LEIB

KARASK

SUPP

MÜSLI

MANNAVAHT

PEENRAMULTS

ÖLGKATUS

ÖLGKÜBAR

PABER

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Leiva tegemise juhend



Leiba teevad tänapäeval leivatehases meistrid või siis need perenaised, kes oskavad ise leiba teha.

Leiva tegemiseks on vaja teadmisi, oskusi ja kogemusi. Selleks, et sa teaksid, kuidas leiba siiski valmistatakse, on siin ära toodud lühike juhend. Kui mõni sulle tuttav täiskasvanu oskab leiba ise teha, siis võid paluda, et ta näitaks ka sulle, kuidas see töö käib.



Võta 1,2 liitrit sooja vett,  
Vala vesi potti või kaussi.  
Sega vette juuretis.  
Lisa rukkijahu.

Kata tainas kinni, kaane või  
käterätiga ja lase soojas kohas  
seista vähemalt 6 tundi.

Tainas kerkib üles ja vajub uuesti  
alla.

Eelkergitatud taignale lisa 4 ilma  
teelusikatäit meresoola,

1/3 pakki fariinisuhkrut või  
agaavisiirupit, natuke jahvataud  
koriandrit, päevalilleseemneid,  
kreeka pähkli tuumi. Lisa rukkijahu,  
et tekiks paksem tainas.

Sega tainas ühtlaseks.

Määri küpsetusvormid taluvõiga ja jaga tainas vormidesse, silu märja käega siledaks ja vajuta sõrmega sisse augud.

Pane vormid sooja kohta kaetult seisma. Kata puhta käterätiga.

Lase seista vähemalt 4 tundi.

Kui augud leiva sees on juba kinni kerkinud, pane praeahi sooja või küta ahi.

Ahju temperatuur on 200 - 225 kraadi.

Küpseta pool tundi. Pintselda leibasid pealt veega.

Küpseta 180 kraadi juures 25 minutit ja pintselda vahepeal veel kord leibasid pealt veega.

Võta kuumad leivad koos vormiga ahjust välja ja pintselda pealt veega.

Lase rätiku all jahtuda umbes 30 minutit ja kummuta leivad vormist välja.

Lase rätiku all lõpuni jahtuda.

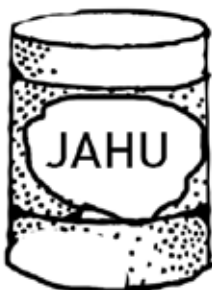
Hoia leiba paberkotis või riidekotis.



## Leiva retsept

- Umbes 1,5 kg rukkijahu
- 3 spl juuretist
- 1-1,2 liitrit vett
- 4-5 tl soola, ilma kuhjata
- 200-250 ml suhkrut, agaavisiirupit või ka vedelat mett
- Maitseaineid vastavalt soovile — nt. koriandrit, köömneid
- Seemneid, rosinaid või erinevaid lisandeid vastavalt maitsele
- Võid vormi määrimiseks

Ühenda pildid joonega samas järjekorras, nagu leiva koostisosad olid kirjutatud retsepti. Alusta rukkijahust.



Eve Alekand küpsetab ise leiba.

Tema valmistatud leibasid söövad paljud inimesed Märjamaa kandis. Mida tema leivast ja selle tegemisest arvab, saad teada allpool.

## **1. Miks sa küpsetad ise leiba?**

Mulle meeldib küpsetada. Meeldib ahjust soe leib välja võtta, panna võid peale ja kohe süüa. Oma tehtud leib maitseb paremini, kui poest ostetud. Ja on tervislikum.

## **2. Kes õpetas sind leiba küpsetama?**

Keegi ei õpetanud, ise õppisin.

## **3. Millal sa küpsetasid esimest korda leiba?**

Umbes 6 aastat tagasi.

## **4. Mida sa paned leivataigna sisse?**

Leivataignasse panen head ja paremat. Kindlasti puhast joogivett, siis läheb rukkilinnasejahu ja leiva juuretis. Seejärel pruuni suhkrut ja roosat soola, siis tuleb täistera rukkijahu.

Muidugi ei tohi igast leivast puududa leiva maitseained: köömned ja koriander. Veel võib lisada suitsuliha kuubikuid, igasuguseid seemneid. Kui tahame magusamat leiba, siis rosinaid, kuivatatud puuvilju ja pähkleid

## **5. Kes sinu küpsetatud leiba söövad?**

Inimesed, kellele meeldib kodus küpsetatud leib ning need, kesh ei saa poe leiba süüa, kuna seal on sees pärm. Koduleivas ei ole pärmid vaid juuretis

## **6. Milline on hästi õnnestunud leib?**

Kindlasti hea maitsega, parajalt ilusti kerkinud ja pealt ilusa koorikuga

## **7. Mida sööd leiva kõrvale?**

Minule meeldib värsket leiba süüa soolaheeringaga, sibula viiluga ja 4 minutit keedetud muna viiluga.

## **8. Missugust leiba soovivad sa koolilastel süüa?**

Koolilastele soovitaksin kindlasti seemnetega, sest seemned sisaldavad palju vajalike aineid



Kõige tähtsam toit talus oli leib. Leiba valmistati korra nädalas. Tavaliselt tegi seda tööd talu perenaine. Leivajuuretis oli eelmisest leivateost leivanõu külge jäänud ja sealt kaabitud tainas. Selle murendas perenaine uue taigna hulka. Ta pani leivakünasse jahu, kallas juurde vett ja sõtkus tainast rusikatega. Vahel pandi leivataigna sisse kartulitükikesi või soolasilgu tükke. Kui tainas valmis sai, voolis perenaine sellest leivapätsid. Kõige viimasest taigna osast tehti kaapekakk. Üks osake tainast jäeti juuretiseks. Leib küpses suures leivaahjus. Pika varrega leivalabidaga sai leiba kuumahju panna. Kui leib juba küpses, oli tare mõnusat leivalõhna täis.

Vanasti tohtis leiba lõigata vaid pereisa, kes oma käega andis igaühele tema osa. Ikka suuremale suurem tükk ja pisemale pisem. Vanasti ei tohtinud leivapätsi nii lauale panna, et lahtilõigatud külg akna või ukse poole vaatas. Kardeti, et leivajätk võib ära lennata. Vanasti sooviti söögiajal „jätku leiba!“. Selle peale oli kombeks vastata „jätku tarvis“.

## Saladused, mida teab hea leivaküpsetaja

Hapendatud rukkijahutainast valmistatud leib on hapuka maitse ja mõnusalt niiske sisuga.

Selline leib seisab värske nädala jagu. Selline leib kuivab küll pikapeale, kuid ei hallita.

### Leib koosneb veest ja rukkist

Rukkileib koosneb peamiselt veest ja rukkijahust.

Koheva ja maitstva leiva saamiseks on vaja ka leivaalget ehk juuretist. Juuretis sisaldab piimhappebaktereid ja pärmseeni, nende abil paisutab tainas mitu korda suuremaks.

Ühe leiva saamiseks piisab ühest supilusikatäiest juuretisest.

### Parim on täisterajahu

Jämeda jahvatusega täisterajahust valmistatud leib tuleb kõige tervislikum. Leiva maitse sõltub lisaks jahule suhkrust, soolast ja lisanditest.

Lisandid on kuivatatud puuviljad, pähklid, seemned, liha vm.

Leivale on lisatud juba ammustel aegadel ka silku, hapukapsast, seeni jpm maitsekohast.

Magusainetest võib kasutada suhkrut, kuid parem on see asendada mee või naturaalse siirupiga.

Lisaks sobivad leivasse lina-, kõrvitsa-, päevalille-, seederänni- ja muud seemned, samuti ürdid ja maitseained.

### Taina valmistamine

Tainast võib segada-sõtkuda nii käega kui ka puulusikaga.

Mida rohkem sõtkuda, seda õhulisem tuleb leib. Sõtkuda tuleks kiiresti, et tainasse õhku ja soojust viia. Sõtkumise ja kerkimise ajal tuleb jälgida, et tainas ei saaks tuuletõmbust.

### Kergitamine

Leivatainas peaks kerkima kaetuna soojas kohas, näiteks leiliruumis pärast sauna kütmist, radiaatori või ahju lähedal.

Tainast vormi pannes on oluline see käega pealt tasaseks siluda, siis tuleb koorik ühtlane, hea on seda teha märja käega. Seejärel tuleks näpuga torgata sisse augud, vanasti tehti leivale ka rist peale. Kui tainasse torgatud augud on täitunud, on tainas piisavalt kerkinud.

Vorme tuleb kerkimast tõsta hästi õrnalt, sest muidu kipub see kokku vajuma.

### Küpsetamine

küpsetamise alguses on ahi kuumem, selleks et peale tuleks krõbe koorik. Leiva peale võib panna fooliumi, et koorik ei kõrbeks. Ahjupõhja tuleks panna veenõu, mis annab niiskust.

Ahjult võttes määratakse leivad kas leige veega või võiga pealt ja külgedelt. Pärast seda jäetakse rätiku alla jahtuma.

## Vasta küsimustele:

Kui kaua seisab juuretiseega kergitatud leib värskel?

.....

Millisest jahust saab kõige tervislikuma leiva?

.....

Kui palju tuleb panna juuretist ühe leiva jaoks taignasse?

.....

Milliseid lisandeid pannakse taignasse?

.....

Mida on kasulik panna suhkru asemel?

.....

Kas sõtkuda tuleb kiiresti või aeglaselt?

.....

Millal peab tainas soojas olema?

.....

Kas ahi on kuumem küpsetamise alguses või lõpus?

.....

Millega tuleks leiba peale küpsemist määrada?

.....

## Põllutööd vanasti

Vanasti põletati alet, et metsast põldu teha.



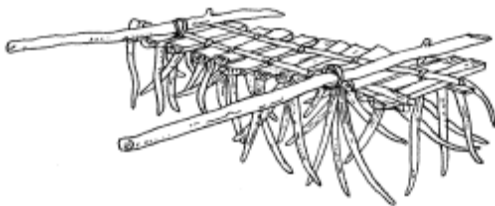
Veeretati kivid põllult ära.



Põllulapid olid väikesed. Põldu künti harkadraga. Adra ees kõndisid härjad.



Hiljem äestati põldu veel karuäkkega.





Kui põld oli ettevalmistatud ja ilmad küllalt soojad, siis tehti seeme maha. Külvajaja viskas terad külmitust peotäis haaval mulda.



Vanasti lõigati leivavilja sirbiga, lõigatud vili pandi vihkudeks.



Vihkudest tehti hakid, mis jäid nurmele ootama, kuni jõudis rehepeksu järg.



Enne päikesetõusu aeti ahted maha, rukist rabati, peksti koodiga.



Põhku pahmasid härjad või hobused.



Terad tuulati sarjaga aganate seast välja.



Vanasti hõõruti terad käsikivil jahuks. See oli väga väsitav töö.



Et jahu saada võis ka terad veskisse viia. Siis pani mölder veski tuule või vee jõul jahvatama ja talumees sai jahu, tangu ning kruupi. Kõik need pandi eraldi kottidesse.



Jahu ja tangu hoiti aidas. Tuli vaadata, et hiired ega rotid toitu ei rikuks.



Aasta läbi sai jahust leiba, sepikut ja kakkusid küpsetada.



Tangudest või kruupidest valmistati putru.



## Meeste ja naiste töö

Talus olid tööd meeste ja naiste vahel enamasti jaotatud. Ühenda joonega töö ja tegija. Meestetöö juurest tõmba joon peremehe juurde. Naistetöö juurest perenaise juurde.

TOIDU  
KEETMINE

KÜLVAMINE

KÜNDMINE

LEIVA  
KÜPSETAMINE

ÄESTAMINE

VESKILT JAHU  
KOJU TOOMINE

KÄSIKIVIL JAHU  
JAHVATAMINE

LEIVA JAGAMINE







Veskile minekut tuli varem ettevalmistada. Viljakotid pandi oma kohale. Eraldi kottidesse pandi püülijahu, leivajahu, söödajahu, tangud ja kruubid. Hommikul enne teele asumist vaadati, kas ilm on küllalt tuuline. Teele mindi hobuvankriga.

Veskimees sättis tuuliku töökorda. Tuuleveski tiivad võtsid tasapisi hoogu. Veski hakkas nagisedes ja kolisedes tööle. Mölder kallas toodud vilja kolusse. Veskikivi hakkas liikuma ja viili voolas kivide vahele. Jahu hakkas kottidesse pudunema. Mölder kallas teri juurde ja valvas, et kotid kindlalt oma kohal püsiks. Kui kotid said jahu, tangusid ja kruupe täis, seoti nende suud kinni ja tõsteti vankrile.

Kodus viidi jahud aita ja hobusele anti preemiaks kaeru.



# Intervjuu veskimehega

Loona Talu peremees Allar Asi on veskimees, kes tegutseb Võrumaal. Mida tema arvab teraviljadest ja veski tööst, saad teada allpool.

## **Milline talu on Loona talu?**

Loona talu on väike peretalu, mis asub Võrumaal. Talus kasvatame mahedalt kitsi ja köögivilja, aga kõige tähtsam töö on teravilja jahvatamine jahuks.

## **Miks on teravili tähtis?**

Teravili on olnud Eestlastele oluline toduaine juba ammu ajast. Algu kasvatati siinmail otra, siis rukist. Teraviljas on palju vitamiine ja teisi kasulikke aineid.

## **Miks jahvatate mahedat teravilja?**

Meie pere sööb peamiselt mahetoitu, see on kasulik meile endile ja meid ümbritsevale keskkonnale. On loomulik, et pakume ka teistele mahedast teraviljast jahvatataud jahu. Hangime teravilja väikestelt mahetaludelt, et toetada nende tegevust.

## **Kuidas rajati Loona tallu veski?**

Kõigepealt hakkasime väikese veskiga enda tarbeks jahu jahvatama, tuli nii hea jahu, et ka meie sõbrad soovisid sellest toitu valmistama hakata, varsti sai soovijaid nii palju, et pidime juba suurema veski ostma.

## **Millest koosneb veski?**

Veski peamine osa on veskikivi, mis koosneb ülemisest ja alumisest osast, ülemine on pehmem ja alumine kõvem, sest kaks kõva kivi häd jahu ei jahvata, nagu ütles vanarahvas. Kivide peal on kolu, kuhu valatakse vili, siis on kivi ringi ajav mootor, ning sõelad, mis jagavad jahu erinevateks jämedusteks.

## **Mis tööd teeb mölder?**

Mölder tegeleb veskiga, paneb paika õiged sõelad, käivitab veskikive ringi ajava mootori, jälgib, et kõik korralikult töötaks, valab vilja kolusse, reguleerib ülemise ja alumise veskikivi vahet (mida suurem on vahe, seda jämedam jahu tuleb), vaatab, et veskis tuleks välja selline jahu nagu peab.

## **Mida teie veski toodab?**

Meie veski toodab rukkist, speltanisust, odrast, kaerast, nisust ning tatrast, jahu, helbeid, mannat ja kruupe.

## **Mida teete oma veskis jahvatatud jahust või helvestest ise endale toiduks?**

Ise kasutame pea kõiki jahusid ja helbeid, mis meie veskist tuleb, kõige enam rukki, tatra ja spelta jahusid- helbeid.

## **Milliseid teraviljadest tehtud toite soovitate koolilastele?**

Koolilastel on oluline mitmekesine toit. Soovitame tarvitada kõiki teravilju, hommikuks täistera helbe- või mannaputru, muul ajal täistera rukkileiba, odrakaraskit, tatraputru, odra-, spelta-, või nisujahust pannkooke, spelta- või nisujahu sepikut jne.

**Kirjuta pildi juurde, millega tegu. Sind aitavad lehekülje all asuvad sassi aetud tähtedega sõnad.**



HAJU DREÖLM SEVKIVIIK ILVI ULOK JALIKVOTT



## Ühenda vanasõnad nende tähendusega.

Oma teenitud leib on magus.

Külaleib magusam kui oma.

Kui kõht täis, ei maitse leib.

Leib on vanem kui meie.

Kosuta põldu, siis annab leiba.

Kelle leiba sööd, selle laulu laulad.

Parem omad aganad, kui võõra selge leib.

Viljapõllust näed peremeest

Töö järgi saab aru, kui hoolas on selle töö tegija.

Parem ise enda peremees olla ja vähem raha või toitu saada, kui võõra teenistuses olla ja paremat palka või toitu saada.

Leiba ja leiva tegijaid peab austama.

Täis kõhuga ei maitse toit.

Külas maitseb toit paremini kui kodus.

Põldu peab väetama, et põld head saaki annaks.

Kes annab sulle palka, selle meele järgi püüad olla.



## Tervislikud toidud teraviljadest

Ei ole sugugi ükskõik, missugust leiba-saia süüa. Viljaterade väärtuslikud vitamiinid ja mineraalained on kogunenud kesta. Nii on rukkilihtjahust valmistatud leib väärtuslikum kui püülist valmistatud.





# Mõistatused

## Põld ja põllutööriistad

Puust mees, raudsed sukad .....

Alt haljas, pealt paljas, ise küürus ja kõveras. ....

Tont sauna taga sada sarve peas. ....

Küürakas jookseb üle välja. ....

Must rätt, rohelised ääred. ....

Hoone rooga täis, katust pole peal. ....

## Teraviljad ja toit

Kaks õde ühe vaiba all .....

Hõbekepp, kuldnupp .....

Kuuetahtuline, kaheksakandiline, üheksaotsaline. ....

Sada, sada, Tuhat tuhat, ühe sidemega seotud. ....

Laut lambaid täis, ühelgi pole saba taga. ....

Allikas kuhja otsas. ....

Alt ilm tuiskab, pealt ilus selge. ....

## Loodus ja ilm

Kuldkera keset koplit. ....

Kasvab ja kahaneb, otsa ei saa kunagi. ....

Tuleb aknast sisse, ei tee akent katki kunagi. ....

Ilma jaluta käib, ilma tiivuta lendab. ....

Noorik nutab nurga taga. ....

Hobu hirnub Hiiumaal, hääl kuulda meie maal. ....

Liivaterra ei kannab, maja kannab. ....

Helmeid täis heinamaa, noppima ei lähe keegi.

Org täis, mägi täis aga peosse ei saa. ....

Haavleid kõik maailm täi, kütti pole kusagil.....

Õues mäena, toas veena. ....

Eit pühib toa taga, tolm keerleb ukse ees. ....

### Aeg ja aastaajad

Mees kaheteistkümnepäevaga.....

Kes tuleb valge kasukaga.....

Ühel emal seitse last.....

### Loomad

Milline loom aitas talumehel põldu künda?

Milline loom võis teravilja hävitada?

Millised loomad ja linnud sõid teravilja?



# Kombed

Leib oli eestlaste elus väga oluline ning sellega olid seotud mitmed kombed.

Saad teada, mis kombed vanasti levinud olid, kui otsid üles kõigi töövihiku lehtede pealt hiirekesed, kes peidavad viljaterasid. Iga terakese sees on mõni täht, mida saad kirjutada sinna, kus neid on puudu.

Alusta töövihiku algusest. Et tähed sassi ei läheks, vaata et sama värvi viljatera seest satuks täht sama värvi ringikesse.



M hapi atud leivat kk ul üls v tta ja  
ell le suud a da.



L iba ei t tinud pa a la le se ili.



Leiva tsile a utati ne k p etamist  
stimärk, et ka t ta s da k ja lma  
eest.



Leiva ste s mine pidi a ma tü u-  
utele l sa k a.



res t tis iba l gata a ult  
p r ees.



T vet le ap tsi e löi atud ht l l ti,  
sest õh ne leib p di k a ema, ho i-  
kune aga ka ama.

## Mahepõld ja muld

Paljud talunikud rajavad põlde, kuhu ei panda putukamürke ega ka paljusid mineraalväetisi. Selleks, et muld oleks toitaineid täis, pannakse põllule komposti ja sõnnikut, põhku, tuhka ning merevetikaid. Need tekivad looduses ja ei tee inimeste tervisele kahju. Nii tekib mulda palju huumust. Huumus on mulla tumedat värvi viljakas osa.

**Kirjuta lünka õige sõna, mis sinu arvates sobib mahepõllu kohta.**

Mullas elab ..... baktereid, seeni ja putukaid. (palju vähe)

Muld on ..... täidetud vihmausside käikudega.  
(hõredalt, tihedalt)

Taimed ajavad oma juured mullas .....  
(sügavale, ainult pinna lähedale).

Muld on ..... ja ..... (hele, tume); (kobe, tihke)

Muld imab ..... vett. (halvasti, hästi)

Muld on ka kuival ajal..... (niiske, väga kuiv)



Vaata pilti ja otsusta, mida saab põllumees mahepõllule viia, et muld muutuks viljakaks. Tõmba joon läbi sellest, mida põllule viia ei saa.

SAMMAL

TUHK

ADRU

KOMPOST  
(KÕDUNEVAD  
LEHED JA OK-  
SAD)

PUTUKAMÜRGID

SÕNNIK

LÄMMASTIKVÄETIS





KLAASIKILLUD

SÕED

NIIDETUD MURU

SORTEERIMATA  
PRÜGI

PÕHK

KUIVANUD  
UMBROHI

VANA VILL





Tikuvõileibade retsept aitab sul teha ise vahvaid väikesi võileivakesi, kus iga koostisosa pannakse järjest pika tiku otsa. Võid sõbrad külla kutsuda ja neid üllatada.

Esmalt määri leivaviilule (või saiale) võid peale ja siis lõika leivast parajas suuruses tükid valmis. Seejärel lisa teised toiduained ja pane valmis tikuvõileivad taldrikule.

- Leib, või, lehtsalat, juust, redis, till.
- Leib, toorjuust, salatileht, kurgikolmnurk
- Leib, või, salatileht, marineeritud kurgi viil, väike tomat
- Leib, salatileht, neljaks volditud suitsuvorstiviil, jupp rohelist sibulat
- Leib, või, kurk, sink, juust, viinamari.
- Leib, või, lehtsalat, kurk, sink, paprika (või väike tomat).
- Sai, või, lehtsalat, munalõik, heeringatükike, pihlakamari.

Mõistata, mida leivast teha saab. Sind aitab matemaatika. Arvuta ja pane numbri asemele täht.

- 1 asemel on i
- 2 asemel on e
- 3 asemel on v
- 4 asemel on l
- 5 asemel on s
- 6 asemel on a
- 7 asemel on b
- 8 asemel on õ
- 9 asemel on u
- 10 asemel on p
- 11 asemel on t
- 12 asemel on o
- 13 asemel on r

$2+2$   $1+1$   $5-4$   $6-3$   $2+4$   $2+3$   $3+6$   $5+5$   $2+8$



$2+1$   $4+4$   $6-5$   $8-4$   $7-5$   $8-7$   $3+4$

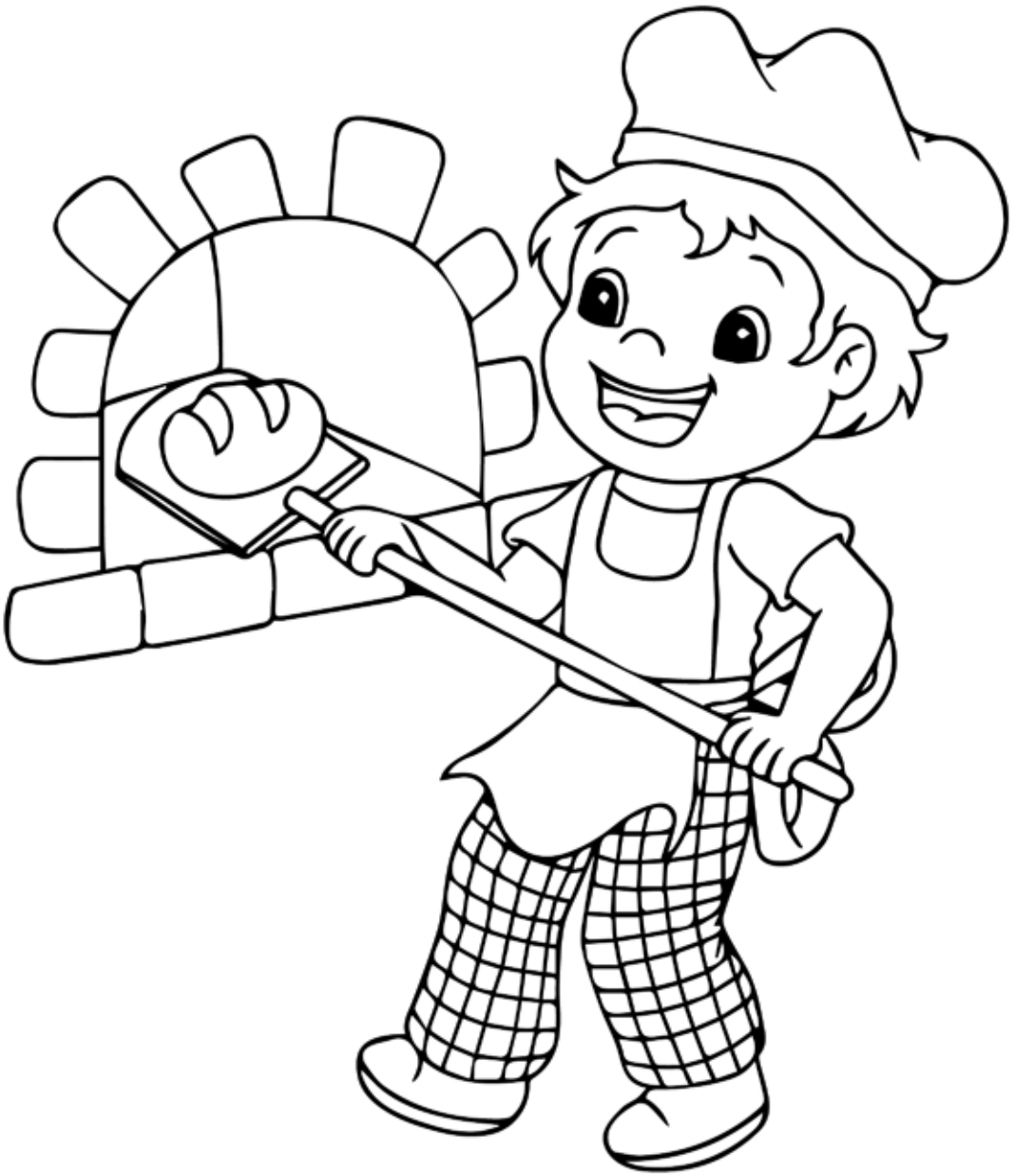


$5-2$   $2+6$   $9-8$   $3+1$   $6-4$   $10-4$   $10+1$   $6+6$   $10+3$   $5+6$



Leivasupp, vöileib, vöilleivatort, tikuvöileib, küsilauguleib, kuuivatatud leib, lökkel küpsetatud leib





# Märkmed

A series of 25 horizontal dotted lines for writing.



