

VIDSTE DU, AT...



1330 kJ = 315 kcal



1380 kJ = 330 kcal

70 g slik, som vist, indeholder flere kalorier end madpakken med wrap, som vist.



1295 kJ = 310 kcal



1295 kJ = 310 kcal

4 kanelgifler, som vist, indeholder samme mængde kalorier som madpakken med spid, som vist.



1415 kJ = 335 kcal



1420 kJ = 340 kcal

100 g slik, som vist, indeholder en anelse flere kalorier end madpakken med fuldkornspølsehorn, som vist.



1540 kJ = 365 kcal



1535 kJ = 365 kcal

70 g chips, som vist, indeholder samme mængde kalorier som madpakken med klapsammenmad, som vist.



1480 kJ = 350 kcal



1510 kJ = 360 kcal

7 sandwich-kiks, som vist, indeholder flere kalorier end madpakken med pastasalat og frikadeller, som vist.

MADPAKKE MED WRAP

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge
1 tortilla med fuldkorn, ca. 40 g
1 tsk mayonnaise, light
1 lille reven gulerod, ca. 50 g
4 skiver skinke, ca. 50 g
1/5 rød peberfrugt i strimler, ca. 25 g
Klippet purløg eller karse
1 stor blomme, ca. 75 g
5 mandler

Fremgangsmåde

Smør en stribe mayonnaise på tortillaen. Læg revet gulerod på, derefter skinke, peberfrugt og purløg. Rul tortillaen stramt sammen, del den i to og pak dem ind i madpapir eller bagepapir og evt. snor.

TIPS

I stedet for revet gulerod kan bruges salat.
I stedet for skinke kan bruges hamburgerryg, mager pølse pålæg eller mager rullepølse.

MADPAKKE MED SPID

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge
5 cocktailpølser, ca. 35 g
4 små tomater, ca. 50 g
Agurk i tern, ca. 25 g
Rugbrødsstav, ca. 50 g
50 g kirsebær
2 tørrede abrikoser

Fremgangsmåde

Sæt pølser, tomater og agurk på spid.

TIPS

Der fås cocktailpølser med forskelligt fedtindhold. Her er valgt de mest solgte med 26 % fedt, men vælg gerne de magre.

MADPAKKE MED FULDKORNSPØLSEHORN

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge
2 fuldkornspølsehorn med cocktailpølser
2 små tomater, ca. 30 g
50 g sukkerærter
1 lille æble, ca. 90 g
1-1½ spsk rosiner, ca. 15 g

Fremgangsmåde

Sukkerærterne skal have et opkog. Kom dem derefter i koldt vand. Lad dem dryppe af. Tør dem evt. i køkkenrulle, før de pakkes ind til madpakken. Sukkerærterne kan evt. være en rest fra aftensmaden.

FULDKORNSPØLSEHORN MED COCKTAILPØLSER

Det skal du bruge
32 stk
25 g gær
1 æg
2½ dl kærnemælk
¾ tsk salt

Ca. 4 dl, 250 g fuldkornshvedemel gerne grahamspeltmel
Knap 6 dl, ca. 350 g hvedemel
32 cocktailpølser, ca. 225 g
1¼ dl tomatketchup
1 æg
2 spsk sesamfrø

Fremgangsmåde

Rør gæren ud i 1 dl lunkent vand. Tilsæt æg, kærnemælk, salt og fuldkornsmel og herefter hvedemel lidt ad gangen. Ælt dejen til den er smidig. Lad dejen hæve tildækket et lunt sted ca. 1 time.
Tænd ovnen på 200 grader.
Del dejen i 4 boller. Udrul hver bolle til en cirkel med en diameter på 20 cm. Skær cirklen i 8 trekanter. Læg ca. ½ tsk ketchup og 1 pølse på hver trekant. Rul fra den brede ende til horn. Stil hornene på bagepapir på en bageplade. Lad hornene hæve 15 minutter. Pensl med sammenpisket æg og drys med sesamfrø. Bag hornene midt i ovnen ca. 15 minutter. Frys hornene, når de er afkølede. De kan tages direkte fra fryseren og lægges i madpakken. De vil være tøet op, før barnet skal spise madpakken.

MADPAKKE MED KLAPSAMMENMAD

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge
2 skiver rugbrød, ca. 100 g
20 g leverpostej
Grøn peberfrugt i tern, ca. 10 g
1 spsk mayonnaise, light
1 skive torskerogn, ca. 20 g
Karse eller purløg
Gulerod, peberfrugt og blegselleri i stave, ca. 50 g

Fremgangsmåde

Smør den ene skive rugbrød med leverpostej, drys med små tern af grøn peberfrugt og klap brødet sammen.
Bland torskerogn med mayonnaise og karse. Smør det på den anden skive rugbrød og klap brødet sammen. Man kan også smøre brødet med mayonnaise, drysse karse på, dele brødet i halve skiver og lægge en skive torskerogn mellem de to skiver.
Del evt. brødene i kvarte afhængig af barnets alder.
Rå grøntsager i stave bindes i bundter. Vælg frit efter smag og sæson.

TIPS

Der fås leverpostej med forskelligt fedtindhold. Her er valgt den mest solgte med 22 % fedt, men vælg gerne en mager leverpostej i stedet. Der kan vælges 30 g mager leverpostej i stedet for den valgte blandet med peberfrugt i tern.

MADPAKKE MED PASTASALAT OG FRIKADELLER

Beregnet til: 1 barn

Det skal du bruge
4 små frikadeller
25 g pasta, fx fuldkornsskruer
2 spsk majs, ca. 25 g

2 spsk ærter, ca. 25 g
25 g rød peberfrugt i små tern
½ tsk olie og evt. et par dråber citronsaft
½ skive rugbrød, ca. 25 g

Fremgangsmåde

Kog pastaen. Eller brug en rest fra aftensmaden.
Vend pastaen med olie.

TIPS

Færdigkøbte frikadeller med fx 9 % fedt kan bruges i stedet for hjemmelavede frikadeller.

SMÅ FRIKADELLER

Det skal du bruge
Ca. 40 stk
500 g hakket svinekød, 10 % fedt
1-1½ tsk salt
½ tsk peber
1 æg
1 løg, ca. 50 g
½ -1 dl hvedemel
1-1½ dl mælk, fx minimælk
2 spsk olie

Fremgangsmåde

Rør kødet med salt, peber, æg og revet løg. Tilsæt melet. Rør herefter mælken i. Varm olien på en pande ved god varme. Form farsen til ca. 40 frikadeller med en teske. Brun frikadellerne ca. 2 minutter på hver side. Skru ned til mid-del varme. Vend – og steg frikadellerne ca. 3 minutter på hver side til de er gennemstegte.

TIPS

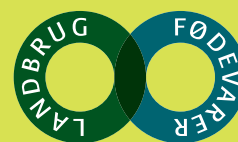
Frikadellerne kan også laves af hakket kød med lavere fedtindhold.
Frikadellerne kan fryses og tages direkte fra fryseren i madpakken.



Hvis der ikke serveres mælk - men vand til frokosten, bør barnet i mange tilfælde have lidt mere mad for at blive mæt fx ¼ skive rugbrød med en lille skive ost eller andet pålæg.

1½ dl skummetmælk giver 225 kJ = 55 kcal
1½ dl minimælk giver 235 kJ = 55 kcal

¼-½ l mælk og mælkeprodukter dagligt er passende til børn over 2 år og voksne, som spiser en kost, der lever op til kostrådene.



Landbrug & Fødevarer
Axelborg, Axeltorv 3
DK 1609 København V
T +45 3339 4000 W www.lf.dk