

ÅRSPLAN

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
1 Kjøkkenet som arbeidsplass	ML1	Grønnsakssnacks med tre typer dipp Sconespinner	
2+3 Mat for glede og god helse	ML1 ML2 ML4 ML5	Grønnsakssuppe Tomatsuppe med brødkrutonger Rullekake	
4 Kjøkkenhygiene	ML1	Kokt laks og agurksalat Kokte poteter Semulepudding med rød saus	
5 Måltid og måltidsrytme	ML1 ML2	Knekkebrød Koking av egg Frokostblanding Havregrøt Smoothie	
6+7 Mat og energi	ML1 ML2 ML3	Sei med kremet purre Hjemmelagde fiskepinner Pannekaker Rørte bær	
8+9 Bærekraftig mat og matproduksjon	MF1 MF4	Fårikål Kokte poteter Eplekake	
10 Korn, mel og baking	ML1 ML2	Grovbrød Grove horn Eggesalat Smør Ferskost Arme riddere	
11 Hva inneholder maten?	ML1 MF1	Tortillalefser To typer fyll til tortillas Guacamole Tomatsalsa Sjokolademousse	
12 Mat og holdbarhet	ML1 MF1	Lakseburger Grove hamburgerbrød Majones Aioli Lapper	

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
13 God mat av rester	ML1 MF1 MF4	Fiskegrateng med revne gulrøtter Strøkavring Tilslørte bondepiker	
14 Mat som tradisjonsbærer	MK1 MK2	Kransekakestubber Krumkaker Serinakaker Hvite kakemenn Kokosmakroner Grove pizzavafler	
15+16 Å arrangere fest	ML1 MK1 MK2	Risgrøt Gløgg Pepperkaker med ostekrem Tortilla de patatas Djevelegg Julekrydrede medisterboller Lefserull med røkelaks	
17 Norsk tradisjonsmat	ML1 MF1 MK3	Raspeballer Kålrotstappe Rødgrøt med melk	
18 Mat og kultur	ML1 MK2 MK3	Rogan josh Raita Nanbrød Fiskesuppe Smuldrepai med bær Vaniljesaus	
19 Maten i verden og matregler i ulike religioner	ML1 MK2 MK3 MK4	Rød fiskesuppe Nudelsuppe Lasagne Vegetarlasagne Masala-torsk Svinekjøtt sweet and sour Chili con carne Empanadas Bliniser Pavlova Fruktsalat	
20 Mat og identitet	ML1 MK2 MK3	Sashimi, nigiri sushi og maki sushi Gulrotkake med ostekrem	

LEKSJON	KOMPETANSEMÅL	OPPSKRIFTER	EGNE KOMMENTARER
21 Samisk mat og mattradisjon	ML1 MK2	Bidos Gáhkko – samisk brød Multekrem	
22 Ut på tur ...	ML1 MK2 MK4	Foliepakke på bål Pinnebrød Foliestekt banan	
23 Mat fra landbruket	ML1 MF1 MF4	Suppelåpskaus Boller/fastelavnsboller	
24 Mat fra havet	ML1 MF1	Ørret i form Bærfromasj	
25 Dyrevelferd	MF4	Hamburger Vegetarburger Grove hamburgerbrød Stekte epler	
26 Mat, sesonger og årstider	ML1 MF1 MK4	Kyllingsalat Marmorkake	
27 Smakssansen	ML1 MK4	Thailandsk fiskegryte Kokt ris Halvtørkede tomater Matmuffins med halvtørkede tomater Sitrussalat med karamellkrem	
28 Mattrygghet	ML1	Pai med forslag til tre typer fyll Salat med olje- og eddikdressing Soppstuing Grove scones Eplemos Frysetøy av blåbær	
29+30 Entreprenørskap – utvikling av eget produkt	ML1 ML5 MF2 MF3	Pizzasnurrer Vegetariske vårruller Pastasalat Grunnoppskrift på omelett	
Prøve!	ML1 MF4 MK1		
31 Mat og helse videre i livet	ML1 MK1 MK2	Grillspyd med grønnsaker, kylling, laks og biffkjøtt Stekte potetbåter Svinesatay med peanøttsaus Sukkerbrød med to måter å pynte på	
Fordypning: Vitaminer og mineraler	ML1		