



# Nerisassat peqqinnartut

- atuarfinni  
fritidshjemminilu



# Imarisai

Atuarfimmi nerisassanut – ullaakkorsiutinut, ullup qeqqasiutinut, akornatigut nerisassanut aamma iggisissanut innersuussutit.....	3
Atuartut nerisassaannut innersuussutit katiterneqarnerannik itisiliineq.....	4
Ullaakkorsiutinut innersuussutit.....	5
Ullup qeqqasiutinut innersuussutit.....	7
Akornatigut nerisassanut innersuussutit.....	9
Iggisissanut innersuussutit.....	11
Niuerniarnissamut najoqqutassaq.....	13
Nerisaqamermut innersuussutit qulit atuarfimmiluu nerisassat – Atuarfimmi nerisassanut siunnersuutit.....	15

## ILITERSUUTIT

Ullaakkorsiutinut.....	25
------------------------	----

## ULLUP QEQQASIUTIT NILLERTUT

Qallersukkat/iffiat.....	26
Sandwich assigiinngitsunik naatitanillu immikkat.....	29

## NERISASSAT KISSARTUT

Aalisakkamit bøffiliaq.....	30
Aalisakkanit frikadililialat pasta-imaluunniit kartoffelsalaatilerlugit.....	31
Aalisakkanit suppiliaq karrylik.....	32
Aalisakkat kapuummi siatsimmi, sataysovsilerlugit, qaqorteqqasut naatitartallit aamma salaati.....	33
Boorlut kokoskarrymik miserallit.....	34
Burger aalisakkanit frikadililialanik aamma salaatinik imallit.....	35
Burger bøffitalik aamma salaatalik.....	36
Burger frikadililialanik aamma salaatinik imallit.....	37
Burger tun-inik, manninik, kukkukuuaqqap neqaanik imaluunniit skinkemik salaatinillu imallit.....	38
Chili con carne qaqorteqqasunik naatitanillu ilallit.....	39
Eertat tomatinik miserallit.....	40
Forloren hare sorlannik nerisassanik ilallugit.....	41
Frikadililialat kartoffelsalaatilerlugit.....	42
Gisou.....	43
Kokoskarrygryde naatsiat umiatsiaasatut aggukkat aamma naatitat.....	44
Lasagne aalisagartalik aamma naatitat.....	45
Lasagne neqitalik aamma råkostsalat.....	46
Linsinit suppiliaq eertanik amitsukujuunik qorsunnik ilalik.....	47
Neqinit miseqiaq pastalerlugu aamma naatitarterlugu.....	48
Neqit kapuummi siatsissummi, sataysovsilerlugit, qaqorteqqasut, salat aamma naatitat uutat.....	49
Pitabrød assigiinngitsunik immikkat, naatitat aamma paarnat.....	50
Pizza aamma salaati.....	51
Pizzaboorlu salaatilerlugu.....	52
Puulukip qimerluisa neqitaat umiatsiaasatut aggukkannik naatsialerlugit, salat aamma paarnat.....	53
Pølsehorn nammineq sanaamik remouladilerlugit.....	54
Pølsit aamma eertat igami.....	55
Sava igami kikærtalerlugu.....	56
Suaasat.....	57
Tuttup neqaanit postejiliaq, oliami aalartitanik naatsialerlugu aamma naatitat.....	58

Saqqummersitsisoq: PAARISA, Inuuneritta

Layout aamma grafisk produktion: Info Design ApS

Assit: Info Design ApS, Leif Josefsen, Brugsen, www.dreamstime.com aamma Fødevarestyrelsen

“Skolemadsmappen “Sund skolemad – med smag, smil og samvær” Danmarkimi Fødevarestyrelsemis, Ministeriet for fødevarer, Landbrug og Fiskeri-mit 2009-mi saqqummersinneqartoq tunngavigalugu suliarineqarpoq. Fødevarestyrelsip akuersissuteqarneratigut Peqqissutsimut Pitsaaliuinemullu Aqutsisoqarfik aamma Namminersorlutik Oqartussat suleqatigalugit PAARISAmi Kalaallit Nunaanni pissutsinut tulluarsarneqarpoq”.

## SIATAT ILIVITSUT

Tuttup/umimmaap quttora siataq.....	59
Tuttup/umimmaap talia siataq.....	59
Puisip neqaa igami siataq.....	59
Puuluki qimerluisa neqitaat amertaqanngitsoq.....	60
Skinkemignon.....	60
Kalkunip allai.....	60
Kukkukuuaqqap allai.....	60

## NAATSIAT AAMMA NAATITAT

Kartoffelsalaatit nillertut immummit seernartumit tunisassiamik dressinngillit.....	61
Kartoffelsalaatit nillertut naatitanik akusat aamma olieeddikedressing.....	61
Naatsiat sorlaallu nerisassat oliami aalartitat.....	62
Sorlaat nerisassat iffioffimmi iffukkak.....	63
Naatitat aamma hvidkål qaqortumik miserallit.....	64
Qaqorteqqasut naatitanik akusat.....	65

## IFFIUKKAT

Boorlut guuloruujunik akullit.....	66
Kerneboller.....	66
Iffiaqqat.....	67
Atuarfiup boorlui.....	67
Iffiakullaat.....	67
Grovboller – karrinit seqummarluttunit boorluliat paarnanik panertitanik aamma mandler-inik akullit.....	68
Havrehorn.....	68

## SALATIT AAMMA SALATBAR

Salatbar.....	69
---------------	----

## Salaatit qaarsillarnartut (1300 kJ)

Pastasalat.....	70
Qaqorteqqasunit salaataliaq broccolinik aamma peberfrugtinik aappalaartunik akulik.....	70
Qaqorteqqasunit salaataliaq, kinakål aamma naatitat aatsitat.....	70

## Salaatit (300 kJ)

Hvidkålinit salaataliaq (coleslaw).....	71
Hvidkålinit salaataliaq.....	71
Rødkålsrækost.....	72
Coleslaw ananassinik seqquluttunillu akusaq.....	72
Rødbedinit salaataliaq immummik seernartumik dressinngillik.....	73
Rødbedit simersiat.....	73
Guuloruujunit salaataliaq nalinginnaasoq.....	73
Guuloruujunit salaataliaq appelsinanik akulik.....	73

## DRESSINNGIT/SALATIT MISERASSAAT

Thousand Island.....	74
Naasunit mamarsaatissanit dressinngiliaq.....	74
Childressing.....	74

## QAQORTEQQASUT, PASTAT AAMMA NAATSIAT

Qaqorteqqasut, pastat aamma naatsiat – puuguttap imaasa annertussusii aamma nukimmik tunisinerat.....	75
---	----

## MAKKUNUNGA ISUMASSARSIORFISSAQ:

Paarnat.....	76
Naatitat.....	78
Ineritit puuminniittut.....	79
Iffukkak.....	82



# Atuarfimmi nerisassanut innersuussutit – ullaakkorsiutit, ullup qeqqasiutit, akornatigut nerisassat aamma iggisissat

Atuarfimmi atuartut ullup ilarujussua atuarfimmiittarlutillu fritidshjemminiittarput. Taamaattumik ullup atuarfiusup ingerlanerani nerisartagaat inuussutissaqassutsimik kut pitsaasusariaqarput.

## Innersuussutit:

- meeqqat atuartut nerisassaasa katiterneranni aqutsinissamut sakuupput
- nerisaqarnermi innersuussutit qulit aamma nunani avannarlerni inuussutissatigut innersuussutit malillugit suliaavoq
- innersuussutit aallaavigalugit nerisassanik mamarluartunik, piareersaruminartunik sukkasuumillu sassaalliinissamut siunnersuutit suliarineqarput
- ilitsersuutini nerisassat nioqqutissat nalinginnaanerpaasut piffinni amerlanerni pisiarinqarsinnaasut ator-neqarput. Ilitsersuutit akuisa allanngorartinnissaannut siunnersuutini amerlasuunik peqarpoq, taamaalluni nerisassat allanngorartinneqarnissaannik pilersitsisoqarsinnaavoq aammalu nioqqutissanut najugarisami pisiarinqarsinnaasunut taartaasinnaasunik nassaartoqarsinnaalluni
- nerinerit ilivitsuusariaqarnerat sianigineqarpoq  
Nerinerit ilivitsut ima paasineqassapput:
  - meeraq nerinermini qaarsillassaq
  - nerisassat inuussutissanik iluaqutissartaqartunik allanngorartunik akoqassapput, soorlu karrinit sequmarluttunit tunisassiat, paarnat, naatitat, neqit, aalisakkat aamma immummit tunisassiat orsukitsut aammalu naasut orsuinik akullit annertuumik orsunik arrorsinnaangitsunik akullit annikitsumik ilaatinneqarput
- nerinerit ilivitsut meeqqat nerisassani sassaallitigineqartuni akuusunik tamarmiusunik oqattaarsinissaannik isumaqarpoq. Meeqqamut arlalippassuariarluni inuussutissanik nerisassani akuusumik ataatsimi imaluunniit arlalinnik piumanngitsoq nerisassanik sassaalliiffigineqartariaqanngilaq
- assersuutigalu ullup qeqqasiorneq tassaappat iffiat qallersukkat (tuttup neqaanit frikadiililiat + eqaluit pujuukkat + immussuaq + paarnarsuarnit qaqortunit qallersuusiat), naatitat oqanngitsut aamma paarnat, atuartup ataatsip iffiukkat eqalummik pujuukkamik qallersuutillit kisiisa nerissanngilai, kisiannili iffiukkannik assigiinngitsunik amerlanerusunik qallersuutillit aammalu naatitat paarnallu puuguttaminut ikissallugit
- inuussutissat iluaqutissartallit annertuumik akuunerisa, nerisassat akuisa meeqqap naammattumik nukisamik inuussutissanillu pinissaanut Nunani Avannarlerni Inuussutissatigut innersuussineq nalinginnaasumik eqqanaarpaat
- inuussutissat iluaqutissartaqanngitsut, soorlu sodavand, safti, chips, kaagit, mamakujuttut, sukkulaatit, qallersuutissiat orsoqarpallaartut, immuup qalipaa, punneq, Kærgården® aamma margariinat manngertut atuarfimmi nerisassanut akuunngillat. Nukimmik tunisivallaarput, orsumik arrorsinnaangitsumik imaluunniit sukkumik akoqarpallaarput aammalu vitamininik mineralinillu tunisinnippallaarlutik
- sukkut aamma honning tunisassianut iluaqutissartaqanngitsunut ilaapput. Sukkut nerisassanut iluaqutissartalinnut annikitsumik mamarsaatitullu atussallugit naleqquttuusinnaavoq.



# Atuartut nerisassaannut inersuussutit katiterneqarnerannik itisiliineq

## Nukik meeqqat pisariaqartitaat

Nukik meeqqat pisariaqartitaat ukioqqortusiartorneranni qaffakkiartortarpoq. Meeqqat ukioqatigiit nukik pisariaqartitaat meeqqamiit meeqqamut allanngorartuuvoq, pingaartumik oqimaassusii, timiminnik atuinerat aamma alliaartornerisa suk-kassusii peqqutaallutik. Ilisaqqunnartumik niviarsiaqqat nukappiaqqanut ukioqatiminnut naleqqiullutik nukik pisaria-qartitaat appasinnerusarpoq.

Tabellip atuartut 7 – 10 aamma 11 – 15 ukiullit nukimmik pisariaqartitsinerat agguaqatigiissillugu takutippaa.

Ukiui	Niviarsiaqqat	Nukappiaqqat	Niviarsiaqqat nukappiaqqallu agguaqatigiissillugit
7 – 10	7500 kJ	8500 kJ	8000 kJ
11 – 15	9000 kJ	10300 kJ	9700 kJ

## Nerisarnerit

Atuarfimmi nerisassani nunani avannarlerni inuussutissatigut innersuussutigineqartunut nerisarnernut siunnersuutit siunnersuutigineqartut tunngaviusut atorneqarput, tassani nerisarnerit nerinernut pingaarnernut pingasunut aamma akornatigut nerinernut 2 – 3-nut innersuussutigineqarput.

Atuarfimmi nerisassat puuguttat annertussusaat marluk atorlugit neqeroorutigineqarput, tassa puuguttat imaat minnerit ilisaqqunnartumik atuartunut 7 – 10 ukiulinnut puuguttallu imaat annerit atuartunut 11 – 15 ukiulinnut tulluartautilugit. Atuartut ataasiakkaat nukimmik pisariaqartitsinerisa annertuumik allanngorartuunera peqqutigalugu, atuartut nammi-neerlutik qanoq kaatsiginertik aallaavigalugu puuguttap annertussusaanik qaffaalaarsinnaanissaat imaluunniit annikillili-laarsinnaanissaat periarfissaatinneqartariaqarpoq.

Nerisarnernut siunnersuutit aamma atuarfimmi nerisassani puuguttat imaasa minnerit annerillu nukimmik akoqarnerat.

Nerisarnerit	Nukik ullormut pineqartoq	Atuarfimmi puuguttat minnerit imaat	Atuarfimmi puuguttat annerit imaat
Ullaakkorsiutit	20 – 25 %	1800 kJ (+/- 200 kJ)	2200 kJ (+/-250 kJ)
Ullup qeqqasiutit	25 – 35 %	2400 kJ (+/-400 kJ)	2900 kJ (+/-500 kJ)
Akornatigut nerisassat (ullormut 2 – 3)	5 – 30 %	minnerit annerpaamik 400 kJ (5 %) annerit 1200 kJ (15 %)	minnerit annerpaamik 500 kJ (5 %) annerit 1200 kJ (12 %)
Unnukorsiutit	25 – 35 %	neqeroorutigineqanngillat	neqeroorutigineqanngillat

## Atuarfimmi nerisassat inuussutissanik akoqassusii

Atuarfimmi nerisassanut siunnersuutit nerisassat inuussutissatigut nunani avannarlerni inuussutissat pillugit innersuussuti-nut naapertuunnissaat eqqanaarniarlugu nerisassat iluaqutissartaqassapput. Nerisassat iluaqutissartaqarnissaat qulakkeer-niarlugu karrinit seqummarluttunit tunisassiat, paarnat aamma naatitat annertungaatsiartumik akuutinneqarput, inuussu-tissalli orsoqarluartut atorneqarnerat killilerneqarluni, pingaartumik orsoq arrorsinnaanngitsaq aamma/imaluunniit sukkt.

Ilitsersuutit ilaat Danmarkimi skolemadsmappeersuupput, taamaattumillu Danmarkimi Fødevarestyrelsimit inuussuti-sanik akoqassusii naatsorsorneqarsimallutik. Allat kostprogrammit Winfood®-imit naatsorsorneqarnikuupput. Nerisassat inuussutissanik akoqassusii naatsorsuineri, nerisassat nukimmik akoqassusii aamma inuussutissat nukimmik tunisisartut protein, orsut aamma kulhydratit nukimmik tunisisartut akornanni attuumassuteqarneri nunani avannarlerni inuussutissat pillugit innersuussutinut naapertuunnerat qitiutinneqarpoq.

Nunani avannarlerni inuussutissat pillugit innersuussutini nukimmik agguataarineq ataani takuneqarsinnaasoq, eqimattani nerineqartussanut pilersaarusiornermi tikkuussisutitut atorneqarnissaa innersuussutigineqarpoq:

Protein	15 E %. missaat.	
Orsoq	30 E %. missaat.	Taakkunannga: Orsut arrorsinnaanngitsut annerpaamik 10 E %. Orsut arrulertortartut annerpaamik 10-15 E %. Orsut arrorsinnaasut annerpaamik 10-15 E %.
Kulhydrat:	55 E %. missaat.	Taakkunannga: Sukkunit akuliussanit annerpaamik 10%. Nerisassat ipaasaat/1000 kJ 3 g missaat.

# Ullaakkorsiutitut innersuussutit

Ullaakkorsiutit issingigassanit kinertuliartallit, issingigassartallit, mysli tungusunnitsortaqanngitsortaqarunik aamma/imaluunniit iffiartallit aamma karrinit seqummarluttunit iffiugartallit ullup aallartilluarnissaanik tunisisarput. Taakkununga ilaliullugu skummetmælk, letmælk, immuk laktoseqanngitsoq imaluunniit immummit seernartumit tunisassiat. Qallersuutitut immussuaq orsukitsoq aamma/imaluunniit marmelade. Ajornanngippat paarnanik ilapittuutilerlugit. Iggisissatut imeq, immuk, tii imaluunniit kaffi sukkoqanngitsoq innersuussutigineqarput.

Immunmit seernartumit tunisassiat 100 g-imut annerpaamik 1,5 %-inik orsullit toqqassallugit peqqinnarnerpaapput, soorlu yoghurti skummet- imaluunniit letmælkimit sanaaq, Cultura® aamma Yoggi®. Immunmit tunisassiat paarnartallit ilisaqqunnartumik 100 g-imut sukkuunik 5 g-inik akuneqartarput. Ullaakkorsiutitini sukku 10 g annerpaamik atorpeqartariaqarput, taamaalilluni sukkuunik allanik, soorlu marmeladimik atuinani immunmit seernartumit tunisassiat tungusunnitsortalik 2 dl ullaakkorsiutitini ilaasinnaaniassamat.

Yoghurti paarnanik akusaaq sœdmælkimit sanaaq orsumik sukkuinillu akoqangaatsiarpoq, kisiannili tunisassianut orsukitsunut assingitut naleqqiulluni akikinnerungaatsiartarluni. Pilersorneqarneq imaluunniit aningaasaqarneq peqquataappata yoghurti paarnanik akusaaq sœdmælkimit sanaaq neqeroorutigineqarsinnaavoq.

## Ullaakkorsiutit

ULLAAKKORSIUTIT KATITERNERI	Ulluni atuarfiusuni tamani a-mit, b-mit aamma c-mit qinigassat minnerpaamik ataaseq imaluunniit arlallit sassaalliutigineqassapput. a. Tunisassiat ullaakkorsiutit + immuk + paarnaq + iggisissaq. b. Tunisassiat ullaakkorsiutit + immunmit seernartumit tunisassiat + paarnaq + iggisissaq. c. Karrinit seqummarluttunit iffiugaq + immussuaq + paarnaq + iggisissaq.
PUUGUTTAT IMAASA ANGISSUSII	Ullaakkorsiutit atuartup nukimmik ullormut pisariaqartitaata 20-25 %-ia matussavaat, tamanna ima isikkoqarpoq: Puuguttap imai minnerit 7-10-nik ukiulinnut: 1800 +/- 200 kJ. Puuguttap imai annerit 11-15-nik ukiulinnut: 2200 +/- 250 kJ.
TUNISASSIAT ULLAAKKORSIUTIT	A-mit, b-mit, c-mit imaluunniit d-mit periarfissaq ataaseq imaluunniit arlallit toqqakkit. a. Issingigassat. Ooqanngitsut immulerlugit imaluunniit kinertuliatut. b. Musli sukkoqanngitsut. Issingigassat qajuusiassallu allat, soorlu byg-/rug-/hvede-imaluunniit spelt akuleriissitat toqqakkit. Oqimaassusiisa tamarmiusut 25 %-ia tassaasinnaavoq paarnat panertitat aamma qaqqortarissat. c. Issingigassat flakesinik akusat, soorlu cornflakes, branflakes, fuldkornsflakes 1:1-mik annertussuserlugit. d. Ymerimut nakkalaagassiat (iffiat nakkalaagassiat) sukkoqanngitsut. <i>MALUGIUK! Tunisassiat ullaakkorsiutit amerlanerit ima inuussutissamik akoqanngitsigippat, tungusunnitsigippat, tarajoqartigippat imaluunniit orsoqartigippat, atuarfimmis nerisassatut naleqquttuunatik. Tunisassiat ullaakkorsiutit "matuersaaserfimmik" ilisarnaasikkat atortakkit imaluunniit niuerniarnissamat najoqqutassaq qup. 13-miit-toq takujuk.</i>
IMMUK	Skummetmælk, letmælk aamma immuk laktoseqanngitsoq 100 g-imut annerpaamik 1,5 %-imik orsullit.

Puuguttap imaasa annertussusii ukioqatigiiaat agguaqatigiissillugu nukimmik pisariaqartitsinerannit aallaaveqarpoq. Atuartut ilaat nukimmik annertunerumik pisariaqartitsisarput allat minnerumik. Atuartut agguaqatigiissillugu pisariaqartitaannut naleqqiullugu nukimmik annertunerumik imaluunniit annikinnerumik pisariaqartitsippata, puuguttat imaanik annertunerumik imaluunniit annikinnerumik tigusisinnaanisannut periarfissaqartariaqarpoq.

IMMUMMIT SEERNARTUMIT TUNISSASSIAT	<p><b>Akoqanngitsut:</b> Yoghurtit skummet- imaluunniit letmælkimit sanaat tunisassiallu allat 100 g-imut annerpaamik 1,5 g-imik orsullit innersuussutigineqarput. Tunisassiat orsukitsut pisiniarfimmi nungussimappata imaluunniit akisuallaarpata orsoqarnerusut atorneqarsinnaapput.</p> <p><b>Paarnanik sukkunillu akullit:</b> 2 dl yoghurt skummet- imaluunniit letmælkimit sanaat tunisassiallu allat 100 g-imut annerpaamik 1,5 %-inik orsullit atorneqarsinnaapput. Nerinermi sukkunik akullit allat pinaveersaakkit.</p>
IFFIUKKAT	Iffiat aamma qaqqortuliat knækbrøddillu annertuumik karrinik aserorterneqanngitsunik akullit. Ajornanngippat iffiukkat 100 g-imut 5 g-inik ipaasallit toqqartakkit. Niuerniarnissamat najoqqutassaq qup. 13-mi takuuk.
PAARNAT	Atuartumut ataatsimut paarnaq nutaaq ataaseq imaluunniit paarnat allat, ajornanngippat ilivitsutut imaluunniit aggukkatut. Paarnat nutaat paarnanik qerititanik uutanik, æblemosimik igalaaminermeersumik imaluunniit paarnanik panertitanik 15-20 g-inik taarserneqarsinnaapput/ilapittuserneqarsinnaapput.
QAQQORTARISSAT AAMMA MANDLIT	10-15 g qaqqortarissat imaluunniit mandlit nerisassanut ilaatinneqarsinnaapput.
IMMUSSUAQ	Immussuaq kitsigassaq 16 % angullugu orsulik imaluunniit friskost amma immussuaq tarngutissiaq 12 % angullugu orsulik.
MARMELADE	Iffiukkami kilitat marluugaangata annerpaamik ataatsimit katillugulu annerpaamik 20 g. Atuartoq nerinermi ataatsimi marmeladitorlunilu immummit seernartumit tunisassiamik sukkulimmik ataatsikkut nerissanngilaq.
QALLERSUUTIT ALLAT	Neqinit qallersuusiata 10 % angullugu orsullit neqeroorutigineqarsinnaapput. Aalisakkanit qallersuusiata assigiinngitsut tamarmik neqeroorutigineqarsinnaapput.
ORSOQ	Iffiukkani orsoq atunngiinnaruk imaluunniit plantemargarinamik annertuumik orsumik arrorsinnaasumik akulimmik saattuaranngorlugu iffiugaq taniguk. Punneq, Kærgården®, orsoq imaluunniit orsut allat orsumik arrorsinnaanngitsunik annertuumik akullit atornaveersaakkit.
IGGISISSAT	Tamatigut imeq, skummetmælk, letmælk aamma letmælk laktoseqanngitsoq. Tii aamma kaffi sukkoqanngitsoq imerneqarsinnaavoq. Juice: Ullaakkorsiutinut, ullup qeqqasiutinut aamma akornatigut nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerneqeroorutigineqarsinnaavoq.



# Ullup qeqqasiutinut innersuussutit

Ullut tamaasa nillertunik ullup qeqqasiortitsineq, kissartunik ullup qeqqasiortitsineq imaluunniit nillertut kissartullu paarlakaajaakkaanni inuussutissatigut pitsaaqatigiipput. Aalajangiineq sorleq toqqarneqassanersoq najukkami pissutsinit kissaatigineqartullu aalajangiisuutikkitt.

Ullup qeqqasiutini nillertuni kissartunilu inuussutissat assigiinngitsut assigiimmik pitsaassuseqarlutik sassaalliutigineqarsinnaapput. Ullup qeqqasiutini nillertuni iffiat kulhydratinik aamma ipaasanik pinissamut pingaartuuvoq, ullup qeqqasiutini kissartuni naatsiat, qaqorteqqasoqqiit aamma pastat karrinit seqummarluttunit sanaat taakkuninnga tunisisuupput.

Skemami ataaniittumi ullup qeqqasiutit nillertut aamma kissartut katiterneqarsinnaaneri nassaassaapput.

## Ullup qeqqasiutit nillertut

ULLUP QEQQASIUTIT KATITERNERAT	Ullup qeqqasiutit tamatigut makkuninnga ilaqassapput: Iffiukkat + qallersuutit (aalissakat/neqit/mannik/immussuaq/nerisassat naasunit pisut) + paarnat/naatitat + iggisissaq.
PUUGUTTAT IMAASA ANGISSUSII	Ullup qeqqasiutit atuartup nukiup ullormut pisariaqartitaata 25-35%-ia matussavaat. Puuguttap imai minnerit 7-10-nik ukiulinnut: 2400 +/- 400 kJ. Puuguttap imai annerit 11-15-nik ukiulinnut: 2900 +/- 500 kJ.
IFFIUKKAT	Iffiat aamma qaqortuliat knækbrøddillu annertuumik karrinik aserorterneqanngitsunik akullit. Ajornanngippat iffiukkat 100 g-imut 5 g-inik ipaasallit toqqartakkit. Niuerniarnissamut najoqqutassaq qup. 13-mi takuuk.
NEQIT AAMMA MANNIIT	Neqinit qallersuusiit 100 g-imut annerpaamik 10 g-imik orsullit. Uumasut, timmissat, imarmiut neqaannit qallersuusiit aamma manniit aammalu immaqqa inerititat puuminniittut panertitat paarlakaajaattakkit.
AALISAKKAT	Ullut tamaasa imaluunniit ulloq ataaseq allortarlugu aalisakkat. Aalisakkanit qallersuusiit aalisakkallu panertut paarlakaajaalluarsinnaavatit.
INERITITAT PUUMINNIITTUT	Soorlu humus aamma bønnepostej.
IMMUSSUAQ	Immussuaq kitsigassaq 16 % angullugu orsulik imaluunniit friskost aamma immussuaq tarngutissiaq 12 % angullugu orsulik.
PAARNAT AAMMA NAATITAT	Paarnat naatitallu ima atortakkit: <b>Qallersuutit:</b> Naatsiat, agurk, tomat, banan, seqquluttut aamma paarnarsuarnit qaqortunit qallersuusiit. <b>Naatitat tamulugassat/råkostsalat:</b> ullut tamaasa minnerpaamik naatitat arlaat ataaseq. <b>Paarnat/aggukkat/frugtsalat:</b> ullut tamaasa minnerpaamik paarnat arlaat ataaseq. <b>Pinnersaatit:</b> Naatitat simersiat imaluunniit nutaat kitsikkat aamma naasut mamar-saatissat aggoqqissaakkat.
ORSOQ	Iffiukkani orsoq atunngiinnaruk imaluunniit plantemargarinamik annertuumik orsumik arrorsinnaasumik akullimik saattuaranngorlugu iffiugaq taniguk. Punneq, Kærgården®, orsoq imaluunniit orsut allat orsumik arrorsinnaanngitsunik annertuumik akullit atornaveersaakkit.
IGGISISSAT	<b>Imeq:</b> Imeq nillertoq tigeriaannanngorlugu saqqumitinneqartuassaaq. <b>Immuk:</b> Skummetmælk, letmælk aamma immuk laktoseqanngitsaq neqeroorutigineqarsinnaapput. <b>Juice:</b> Ullaakkorsiutinut, ullup qeqqasiutinut aamma akornatigut nerinerni neqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinerni ataatsimi 2-2 ½ dl.

Puuguttap imaasa annertussusii ukioqatigiiaat agguaqatigiissillugu nukimmik pisariaqartitsinerannit aallaaveqarpoq. Atuartut ilaat nukimmik annertunerusumik pisariaqartitsisarput allat minnerusumik. Atuartut agguaqatigiissillugu pisariaqartitaannut naleqqiullugu nukimmik annertunerusumik imaluunniit annikinnerusumik pisariaqartitsippata, puuguttap imaanik annertunerusumik imaluunniit annikinnerusumik tigusisinnaanis-saannut periarfissaqartariaqarpoq.

## Ullup qeqqasiutit kissartut

NERISASSAT KATITERNERAT	Ullup qeqqasiutit tamatigut makkuninnga ilaqassapput: Naatsiiat/qaqorteqqasut/pastat/iffiukkat/inerititat puuminniittut + paarnat/naatitat + iggisissat,
PUUGUTTAT IMAASA ANGISSUSII	Ullup qeqqasiutit atuartup nukiup ullormut pisariaqartitaata 25-35%-ia matussavaat. Puuguttap imai minnerit 7-10-nik ukiulinnut: 2400 +/- 400 kJ. Puuguttap imai annerit 11-15-nik ukiulinnut: 2900 +/- 500 kJ.
NAATSIIAT, QAQORTEQQASUT, PASTAT AAMMA IFFIUKKAT	Naatsiiat, qaqorteqqasut imaluunniit pastat: <b>Naatsiiat:</b> uunneqarlutik imaluunniit iffiorlugit piareersarneqassapput, orsumi siallugit sianneqanngisaannassapput. <b>Qaqorteqqasoqqiit, qaqorteqqasut kajortut aamma uulaariikkat:</b> Qaqorteqqasunut qaqortunut qillersakkanut taarsiullugit atorneqarnissaat innersuussutigineqarpoq <b>Pastat karrinit seqummarluttunit sanaat:</b> pastanut nalinginnaasunut taarsiullugit innersuussutigineqarput. <b>Iffiukkat:</b> Naatsiiat, qaqorteqqasut aamma pastat iffiiukkanik taarserneqarsinnaapput imaluunniit iffiiukkanik seqummarluttunit sanaanik annikitsunik ilapittuutilerneqarsinnaallutik.
NEQIT AAMMA MANNIIT	Neqit assigiinngitsut tamaasa 100 g-imut annerpaamik 10 g-imik orsullit. Uumasut, timmissat imarmiullu assigiinngitsut neqaat paarlakaatsikkat. Neqinik aserortikkanik nerisassiat, gratin aamma æggekege imaluunniit manniit uutat salaatinut akuliussat.
AALISAKKAT	Ullut atuarfiusut tallimaappata aalisakkat marloriarlutik atorneqartariaqarput.
INERITITAT PUUMINNIITTUT	Eertat puuminniittut, linsit eertallu igami nerisassiani aamma salaadini neqit taarserinnaavaat imaluunniit ilapittuutitut atorneqarsinnaallutik.
IMMUSSUAQ	Immussuaq kitsigassaq 16 % angullugu orsulik imaluunniit friskost aamma immussuaq tarngutissiaq 12 % angullugu orsulik.
PAARNAT AAMMA NAATITAT	<b>Naatitat:</b> Naatitanut isumassarsiorfik qup. 78-miittoq takujuk. • <b>Naatitat seqummarluttut, soorlu guoloruujut imaluunniit sorlaat nerisassat allat, kãlit assigiinngitsut tamaasa, porrit, uanitsut, eertat, eertat puuminniittut aamma majs amerlanaarlugit atortakkit.</b> • <b>Naatitat tamulugassat, rãkotsalat aamma naatitat uutat:</b> ajornanngippat arlallit aammalu ullut tamaasa arlaat ataaseq. • <b>Pinnersaatit:</b> naatitat simersiat imaluunniit nutaat kitsikkat aamma naasut mamar-saatissat aggoqqissaakkat. <b>Paarnat:</b> Paarnanut isumassarsiorfik qup. 76-miittoq takujuk. • <b>Paarnat nutaat:</b> paarnat ilivitsut aamma paarnat nuniaat imaluunniit paarnat aggu-kat: minnerpaamik ullut tamaasa arlaat ataaseq. • <b>Paarnat piareersakkat:</b> paarnat nutaat frugtsalaatinik, iipilinik iffiiukkanik, paarnanik kinertulianik imaluunniit smoothiesinik allanngorartinneqarsinnaapput. <b>Paarnat panertitat:</b> 100 g paarnat paarnanik panertitanik 15-20 g-inik taarserneqarsinnaapput.
ORSOQ	Dressinnginut olie. Siatsinermi iffiornermilu olie, margarine imerpalasoq imaluunniit aqitsoq. Iffiukkani orsoq atunngiinnaruk. Margarine siatsissutissaq manngertoq, puulukip orsua aamma tuttip tunnua atornaveersaakkat.
IMMUMMIT SEERNARTUMIT	Tunisassiat 100 g-imut 3,5 % angullugu orsullit dressinngini iffiiukkanilu atorneqarsinnaapput.
IGGISISSAT TUNISASSIAT	<b>Imeq:</b> Imeq nillertoq tigorianaanngorlugi saqqumitinneqartuassaaq. <b>Immuk:</b> Skummetmælk, letmælk aamma immuk laktoseqanngitsoq neqeroorutigineqarsinnaavoq <b>Juice:</b> Ullaakkorsuutinut, ullup qeqqasiutinut aamma akornatigut nerinerni neqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerinermi ataatsimi 2-2 ½ dl.

Puuguttap imaasa annertussusii ukioqatigiiaat agguaqatigiisillugu nukimmik pisariaqartitsinerannit aallaaveqarpoq. Atuartut ilaat nukimmik annertunerusumik pisariaqartitsisarput allat minnerusumik. Atuartut agguaqatigiisillugu pisariaqartitaannut naleqqiullugu nukimmik annertunerusumik imaluunniit annikinnerusumik pisariaqartitsippata, puuguttat imaanik annertunerusunik imaluunniit annikinnerusunik tigusisinnaanis-saannut periarfissaqartariaqarpoq.

# Akornatigut nerisassanut innersuussutit

## Akornatigut nerisassanut innersuussutit

Akornatigut nerisassat nerisassaapput annikitsut. Meeqqap ulloq naallugu nukimmik inuussutissanillu ataavartumik pisarnissaa qularnaarniarlugu pingaarnertut nerinerit akornisigut sassaalliutigineqartarput.

Meeqqat amerlanerit ullup ingerlanerani 2 – 3-riarlutik akornatigut nerisarnissartik pisariaqartippaat, taakkunannga 1 – 2 ullup atuarfiusup ingerlanerani aamma ualikkut.

Atuarfik ullaakkorsiornissamik aamma/imaluunniit ullup qeqqasiornissamik neqerooruteqarpat, taava atuartut ualip ingerlanerani imeq kuutserlaaq aamma knækbrød karrinit seqummarluttunit iffiukkat imaluunniit, aalisakkat panertut, nikkut, naatitat imaluunniit paarnat annikitsuinnaat pisariaqartissavai.

## Akornatigut nerisassat annikitsut

### KATITERNEQARNERI

Tamatigut imeq neqeroorutigisaruk aamma a, b, c imaluunniit d.

a) Karrinit seqummarluttunit iffiukkat, knækbrød imaluunniit grovbolle.

b) Aalisakkat panertut imaluunniit nikkut.

c) Guuloruujut ooqanngitsut imaluunniit naatitat tamulugassat allat.

d) 1 iipili imaluunniit paarnaq nutaaq alla imaluunniit paarnat panertitat 15 – 20 g.



## Akornatigut nerisassat angisuut

Akornatigut nerisassat angisuut nerisassatut ilivitsutut katiterneqassapput.

Atuarfik ullaakkorsiorsinnaanermik imaluunniit ullup qeqqasiorsinnaanermik neqerooruteqanngippat ullaap tungaani akornatigut nerisassat angisuujusariaqarput.

Aamma ualikkut akornatigut nerisassat angisuujussapput, tassa ullup qeqqasiornerup aamma unnukkorsiornerup akornanni nalunaaquttap akunneri amerlammata. Amerlasuutigit ualikkut akornatigut nerineq atuarfiup avataani pisarpoq, soorlu fritidshjemmimi imaluunniit timersornermi klubbimi. Ualikkut akornatigut nerineq atuarfimmi nerisassat ataanni ilanngunneqarpoq, tassa atuartut tulluuttumik akornatigut nerisarnissaat pingaaruteqarmat, atuarfimiikkaluarunik imaluunniit allamiikkaluarunik. Ualikkut akornatigut nerisassat atuarfimmi tunniunneqarsinnaapput, atuartup atuarnerup avataani ornittakkaminut imaluunniit timersornermi klubbiminut nassarsinnaaniassammagit.

NERISASSAT KATITERNERAT	A, b, imaluunniit c neqeroorutigiuk. a) Karrinit seqummarluttunit iffiukkat + paarnat/naatitat aamma/imaluunniit qallersuusiat orsukitsut + imeq b) Karrinit seqummarluttunit iffiukkat + paarnat/naatitat aamma/imaluunniit aalisakkat panertut/nikkut + imeq c) Nerisassiornermi ilitsersuutini tulluortoqarnersoq takuuk.
PUUGUTTAT IMAASA ANGISSUSII	Akornatigut nerinerit atuartup nukiup ullormut pisariaqartitaata 10-15 %-ia matussa-vaat, ima isikkoqassapput: 7-10-nik ukiulinnut: 800 - 1200 kJ. 11-15-nik ukiulinnut: 1000 - 1500 kJ. Nerisassiornermi ilitsersuutini tulluortoqarnersoq takuuk.
IFFIUKKAT	Iffiat aamma qaqqortuliat knækbrøddillu karrinik aserorterneqanngitsunik annertuumik akullit. Iffiukkat mamarineqarluartartut: Grovboller paarnanik panertitanik aamma qaqqortarissanik imallit, pølsehorn karrinit seqummarluttunit iffiukkat orsukitsunik pølsitallit, pizzasneglit, pirogger il.il. Iffiukkat 100 g-imut 5 g-inik ipaasallit toqqakkit. Niuerniarnissamut najoqqutassaq qup. 13-mi takujuk.
PAARNAT AAMMA NAATITAT	Ajornanngippat ullut atuarfiusut 5-iugaangata ullut tamaasa imaluunniit minnerpaamik ulluni marlunni. Paarnat panertitat ullut atuarfiusut 5-iugaangata annerpaamik ullut marluk.
IMMUSSUAQ	Immussuaq kitsigassaq 16 % angullugu orsulik imaluunniit friskost aamma immussuaq tarngutissaq 12 % angullugu orsulik.
NEQIT	Neqinit qallersuusiat 100 g-imut annerpaamik 10 g-inik orsullit aamma manniit. Ajornanngippat nikkut.
AALISAKKAT	Aalisakkanit qallersuusiat. Ajornanngippat aalisakkat panertut.
IMMUK	Skummetmælk, letmælk, immuk laktoseqanngitsoq neqeroorutigineqarsinnaavoq.
IGGISISSAT	Imeq. Juice: Ullaakkorsiuutinut, ullup qeqqasiutinut aamma akornatigut nerinerni neqeroorutigineqarsinnaavoq. Annerpaamilli sapaatip akunneranut ataasiarluni imaluunniit marloriarluni annerpaamilli nerineri ataatsimi 2-2 ½ dl.

Puuguttap imaasa annertussusii ukioqatigiiaat agguaqatigiisillugu nukimmik pisariaqartitsinerannit aallaaveqarpoq. Atuartut ilaat nukimmik annertunerusumik pisariaqartitsisarput allat minnerusumik.

# Iggisissanut innersuussutit

Atuartut imerusunnginniassagamik ulloq naallugu imermik kuutsinneqarlaamik pissarsinissaminnut periarfissaqartariaqarput.

## Iggisissat

IMEQ	Imeq nillertoq nerinerni tamani tamanut neqeroortigineqassaaq.
IMMUK IGGISSAQAQ	Meeqqamut ataatsimut ullormut immuk 2 – 5 dl. Ullaakkorsionerni tamani skummetmælk, letmælk aamma immuk laktoseqanngitsoq neqeroortigineqassapput. Nerinerit sinnerini immuk 100 g-imut 1,5 % angullugu orsulik neqeroortigineqarsinnaavoq, kisiannili ullup qeqqasiutinut aamma akornatigut nerisassanut siunnersuutit meeqqat amerlanerit imermik piumanerunissaat ilimasuutigalugu katiterneqarnikuupput.
JUICE	Juicit paarnallit aamma naatitartallit imaluunniit smoothies paarnallit sapaatip akunneranut ataasiarlugit imaluunniit marloriarlugit neqeroortigineqarsinnaapput, nerinermilu ataatsimi annerpaamik 2 – 2 ½ dl.
SAFT, SODAVAND, MILKSHAKE, KAKAOMÆLK, DRIKKECULTURA® ASSIGISSAALLU	Atuarfimmi nerisassanut ilaatinneqartariaqanngillat.





# NIUERNIARNISSAMUT NAJOQQUTASSAQ – nioqqutissap sananeqaataanik nassuiaatini kisitsisit nassaarikkitt

## INDKØBSGUIDEN – find varens tal i varedeklarationen

	100 g-imut akui		
	<i>Nerisassani ipaasaq</i>	<i>Orsoq</i>	<i>Sukkut</i>
<b>Iffiat aamma iffiukkat qaamasut</b>	minnerpaamik 5 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
<b>Knækbrød</b>	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 5 g
<b>Ullaakkorsiutit tunisassiat</b>	minnerpaamik 6 g	annerpaamik 7 g	annerpaamik 10 g
<b>Immuk aamma immummit tunisassiat mamarsaaserneqanngitsut</b> (soorlu yoghurt akoqanngitsaq)		annerpaamik 1,5 g	
<b>Immummit tunisassiat mamassuilikkat</b> (soorlu yoghurt paananik akusaq)		annerpaamik 1,5 g	annerpaamik 9 g
<b>Immussuit, immussuit kitsigassat</b>		annerpaamik 17 g (30+)	
<b>Immussuit, friskost, immussuit tarngutissiat</b>		annerpaamik 5 g	
<b>Neqit aamma qallersuutit</b>		annerpaamik 10 g	
		orsoq (10 %)	annerpaamik 5 g
<b>Naatsiianit tunisassiat</b>		annerpaamik 5 g	annerpaamik 1 g
<b>Dressinngit, miseqqat, salaatit qallersuusat</b>		annerpaamik 5 g	

	Indhold pr. 100 g		
	<i>Kostfibre</i>	<i>Fedt</i>	<i>Sukker</i>
<b>Rugbrød og lyst brød</b>	mindst 5 g	højst 7 g	højst 5 g
<b>Knækbrød</b>	mindst 6 g	højst 7 g	højst 5 g
<b>Morgenmadsprodukter</b>	mindst 6 g	højst 7 g	højst 10 g
<b>Mælk og mælkeprodukter uden tilsat smag</b> (f.eks. yoghurt naturel)		højst 1,5 g	
<b>Mælkeprodukter med tilsat smag</b> (f.eks. yoghurt med frugt)		højst 1,5 g	højst 9 g
<b>Ost, skæreost</b>		højst 17 g (30+)	
<b>Ost, frisk ost, smøreost</b>		højst 5 g	
<b>Kød og pålæg</b>		højst 10 g fedt (10 %)	højst 5 g
<b>Kartoffelprodukter</b>		højst 5 g	højst 1 g
<b>Dressinger, saucer, pålægssalater</b>		højst 5 g	

### Gamle Ole Ost

**SE** Danbo 26% fett. VIKT: 250 g. INGREDIENSER: Mjøl, salt, mjølksyrakultur, ostløbe, konserveringsmiddel (E 251). Pækket i en skyddande atmosfære. FØRVARING: Vid højst +8°C. FØRPACKNING: Sorteras som mjuk plast. KUNDKONTAKT: 020-71 10 10/www.coop.se

**DK** Danbo 45+ /26% fedt. NETTOVÆGT: 250 g. INGREDIENSER: Mælk, salt, mælkesyrekultur, osteløbe, konserveringsmiddel (E 251). Pækket i beskyttende atmosfære. OPBEVARING: Ved højst +5°C. FORBRUGERKONTAKT: www.coop.dk

**NÆRINGSVÆRDE/NÆRINGSINDHOLD/100 g:** Energi 1410 kJ (340 kcal). Protein 26 g. Kulhydrat/Kulhydrat 0,1 g. Fett/Fedt 26 g. Saltindhold/Saltindhold: 1,9%.

Kvalitetssikret af Coop Trading A/S.  
Tilberedt i Danmark/Fremstillet i Danmark for/for Coop Trading A/S, Postboks 59, DK-2620 Albertslund.

### Skinkesalat

**Næringsindhold pr. 100 g ca.:**

Energi ..... 1270 kJ    Skinke ..... 43%  
..... (300 kcal)

Protein ..... 7,5 g

Kulhydrat ..... 3,5 g

Fedt ..... 28 g

### Frugtstang med figen

Næringsindhold/Næringsstoffer	pr. 100 g	pr. enhed
Energi/Energie	kJ/kcal 1220/290	310/70
Protein/Proteiner	3 g	0-1 g
Kulhydrat/Kulhydrat/Højhydrat	58 g	15 g
— heraf sukkerarter/varav sukkerarter/sukkerarter	55 g	14 g
Fedt/Fett/Ravne	5 g	1,5 g
— heraf mættede fedtsyrer/varav mættede fedtsyrer	2,5 g	0-1 g
Isotryner/ Isotryner	13 g	3,5 g
Kostfibre/Kostfibre/Ravne	0,22 g	0,1 g

### Hamburgerry

**Næringsindhold pr. 100 g:**

Energi 450 kJ (110 kcal)

Protein 19 g

Kulhydrat 1 g

Fedt 3 g

**Ikke tilsat:**  
Mælk, gluten, æg eller sojaprotein.

### Gulerodsrugbrød

**Næringsindhold pr 100g:**

Energi 895 kJ (210 kcal)

Protein 6,5 g

Kulhydrat 34,0 g

heraf sukkerarter 1,0 g

Fedt 5,5 g

heraf mættede fedtsyrer 0,5 g

Kostfibre 7,0 g

Natrium 540 mg

Saltindhold 1,35 %

