Pusdienas 5.-12. klasei

TEHNOLOĢISKĀS KARTES

*I KOMPLEKTS (a)*

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 11. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.1a** | **Sakņu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 8,8 | 8 | 1,408 | 1,344 | 0,000 | 17,728 |
| Ūdens | - | 110 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Kāposti | 50 | 40 | 0,560 | 0,080 | 1,680 | 9,680 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,234 | 0,018 | 1,296 | 6,282 |
| Sīpoli | 7,1 | 6 | 0,084 | 0,000 | 0,546 | 2,520 |
| Eļļa, rapšu | 4 | 4 | 0,000 | 3,996 | 0,000 | 35,964 |
| Kartupeļi | 80 | 60 | 1,200 | 0,060 | 8,880 | 40,860 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 10 | 10 | 0,420 | 0,030 | 0,970 | 5,830 |
| Sāls | 0,75 | 0,75 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 5 | 5 | 0,130 | 1,250 | 0,135 | 12,310 |
| **Iznākums** | - | **200/5** | **4,036** | **6,778** | **13,507** | **131,174** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu atcīpslo, noskalo, sagriež gabaliņos, pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra, noputo un tad samazinot siltumu vāra buljonu līdz gatavībai. Izkāš. Vārīto gaļu sagriež mazos gabaliņos, pārlej ar buljonu.
* Dārzeņus (kartupeļus, sīpolus, burkānus, kāpostus)mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos vai kvadrātiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Uzvārītam buljonam pievieno izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 5-7 min. Pēc tam pievieno kāpostus, kartupeļus, sāli un vāra vēl 15 min. Beigās pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābo krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.2a** | **Gulašs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 71,4 | 65/44\* | 11,440 | 10,920 | 0,000 | 144,040 |
| Ūdens | - | 70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 14 | 12 | 0,168 | 0,000 | 1,092 | 5,040 |
| Burkāni | 18,8 | 15 | 0,195 | 0,015 | 1,080 | 5,235 |
| Eļļa, rapšu | 4 | 4 | 0,000 | 3,996 | 0,000 | 35,964 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5 | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,445 | 16,335 |
| Krējums, saldais 35% | 15 | 15 | 0,375 | 5,250 | 0,450 | 50,550 |
| Tomātu mērce | 2 | 2 | 0,024 | 0,000 | 0,340 | 1,456 |
| Ūdens | - | 14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **12,717** | **20,236** | **6,407** | **258,62** |

\* -sautētas gaļas svars

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Gaļu apcep sakarsētā eļļā, līdz brūnganai garoziņai, pārlej ar karstu ūdeni un sautē.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Burkānus nomazgā, nomizo, skalo, sarīvē uz rupjās rīves.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Miltus apcep uz sausas pannas, līdz tie ir iedzelteni, nedaudz padzesē. Tad pielejkarstu sautējamo šķidrumu, saldo krējumu, tomātu mērci, apceptos sīpolus un burkānus, garšvielas un turpina sautēt līdz gatavībai.
* Pasniedz63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.3a** | **Griķi, vārīti (irdeni)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 86 | 86 | 10,836 | 2,838 | 53,406 | 282,510 |
| Ūdens | - | 130 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **180** | **10,836** | **2,838** | **53,406** | **282,51** |

**Pagatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un griķus. Samaisa un nosmeļ piemaisījumus.   
  Vāra apmaisot 98-100 ºC temperatūrā 15 – 20 min.
* Briedina 10 – 15 min, 95- 98 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-75 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.4a** | **Svaigu burkānu-ziedkāpostu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 43,8 | 35 | 0,455 | 0,035 | 2,520 | 12,215 |
| Ziedkāposti | 15,7 | 10,5 | 0,263 | 0,032 | 0,473 | 3,224 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 1,996 | 7,984 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,718** | **2,565** | **4,989** | **45,901** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves.
* Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, iemērc uz brītiņu sālsūdenī, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukuru.).
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavo ēdienu uzglabā 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.5a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 70 | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,440 |
| **Iznākums** | - | **70** | **4,270** | **0,840** | **28,700** | **139,440** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.6a** | **Citronu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Citroni | 20,4 | 20,0 | 0,180 | 0,060 | 0,600 | 3,660 |
| Ūdens | - | 190,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 18,0 | 18,0 | 0,000 | 0,000 | 17,964 | 71,856 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,180** | **0,060** | **18,564** | **75,516** |

**Pagatavošana**:

* Citronus nomazgā, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.
* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra. Sīrupā liek citronus, sagrieztus šķēlītēs, uzvāra, uzliek vāku un ļauj dzērienam ievilkties apmēram 1stundu.
* Dzērienu sadala mazākās porcijās un strauji atdzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 12. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.1a** | **Frikadeļu zupa ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 44 | 40 | 7,040 | 6,720 | 0,000 | 88,640 |
| Sīpoli | 2,9 | 2,5 | 0,035 | 0,000 | 0,228 | 1,050 |
| Ūdens | - | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Olas | 1/20 | 3 | 0,381 | 0,345 | 0,021 | 4,713 |
| *Vārītas frikadeles* | - | *30* |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 173 | 130 | 2,600 | 0,130 | 19,240 | 88,530 |
| Burkāni | 18,8 | 15 | 0,195 | 0,015 | 1,080 | 5,235 |
| Sīpoli | 12 | 10 | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Sviests, 82,5% | 2,5 | 2,5 | 0,010 | 1,650 | 0,018 | 14,960 |
| Pētersīļu /selerijas saknes | 2,7 | 2 | 0,033 | 0,008 | 0,153 | 0,808 |
| Ūdens | - | 125 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,75 | 0,75 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles, svaigas | 1,25 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| Krējums, skābais 25% | 10 | 10 | 0,260 | 2,500 | 0,270 | 24,620 |
| **Iznākums** | - | **250/30/10** | **3,263** | **4,308** | **21,712** | **138,662** |

**Pagatavošana**:

* Dārzeņus mazgā, mizo, skalo. Kartupeļus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Uzkarsē sviestu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso sviestu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pieliek kartupeļus, sāli, apceptās garšsaknes un vāra   
  12-15min.
* Frikadelēm gaļu mazgā, sagriež, samaļ 2 reizes.
* Frikadeļu masai pievieno ūdeni, sīpolus un olu (ko pirms tam mazgā, dezinficē, skalo). Masu labi sastrādā. Veido frikadeles (1 cm diametrā).
* Frikadeles liek verdošā sālsūdenī un vāra gatavas. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
* Pasniedzot zupu, tajā liek frikadeles, skābo krējumu un sasmalcinātus zaļumus (mazgātus, nosusinātus).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.2a** | **Vārīti makaroni ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 72 | 72/180\* | 8,640 | 0,864 | 51,120 | 246,816 |
| Ūdens | - | 312 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sviests, 82,5% | 5 | 5 | 0,025 | 4,125 | 0,044 | 37,401 |
| Siers, Krievijas, 29% | 35 | 35 | 8,050 | 10,150 | 0,000 | 123,550 |
| **Iznākums** |  | **180/35** | **16,715** | **15,139** | **51,164** | **407,767** |

\* vārīti makaroni

**Pagatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un makaronus. Vāra (98-100 ºC) 5- 12 min. Briedina 95 ºC temperatūrā līdz gatavībai.
* Vārītus makaronus nokāš caurdurī. Kad ūdens notecējis, makaronus liek traukā, pārlej ar izkausētu sviestu un sarīvētu sieru, samaisa.
* Pasniedz karstus 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz   
  2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.3a** | **Svaigu kāpostu-burkānu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti, jaunie | 46,3 | 37 | 0,518 | 0,074 | 1,554 | 8,954 |
| Burkāni | 24,4 | 19,5 | 0,254 | 0,020 | 1,404 | 6,806 |
| Cukurs | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,998 | 3,992 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,772** | **2,592** | **3,956** | **42,23** |

**Pagatavošana**:

* Kāpostus nomazgā, izņem kacenu un sarīvē uz dārzeņu rīves.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.4a** | **Saldskābmaize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 30 | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,240 |
| **Iznākums** | - | **30** | **1,800** | **0,330** | **16,020** | **74,240** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.5a** | **Karkadē dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tēja, karkadē | 1 | 1 | 0,400 | 0,015 | 0,010 | 1,775 |
| Cukurs | 12,5 | 12,5 | 0,000 | 0,000 | 12,475 | 49,900 |
| Ūdens | - | 188 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,4** | **0,015** | **12,485** | **51,675** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno tēju un vāra apmēram 5 min. Ļauj, lai ievelkas. Nokāš.
* Novārījumam pievieno cukuru, uzvāra un atdzesē līdz 18 -20 ºC temperatūrai.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.6a** | **Auglis (bumbieris)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bumbieri | 144 | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| **Iznākums** | - | **130** | **0,520** | **0,390** | **12,350** | **54,990** |

**Pagatavošana**:

* Svaigus augļus nomazgā un nosusina, izgriež serdes, sagriež porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu augļu uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 13. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.1a** | **Vistu aknu un grūbu kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistu aknas | 55 | 50 | 10,200 | 2,950 | 0,700 | 70,150 |
| Sīpoli | 12 | 10/5\* | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Grūbas | 10 | 10/30\* | 0,930 | 0,110 | 6,650 | 31,310 |
| Ūdens  (grūbu vārīšanai) | - | 24 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Olas | 1/10 | 6 | 0,762 | 0,690 | 0,042 | 9,426 |
| Sviests, 82,5% | 4 | 4 | 0,020 | 3,300 | 0,035 | 29,921 |
| Piens, 2,5% | 4 | 4 | 0,112 | 0,100 | 0,188 | 2,100 |
| Rīvmaize | 5 | 5 | 0,620 | 0,065 | 3,610 | 17,505 |
| Kartupeļu ciete | 7,5 | 7,5 | 0,045 | 0,008 | 6,233 | 25,178 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *110* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **90** | **12,829** | **17,213** | **18,368** | **279,7** |

\* -termiski apstrādāts produkts

**Pagatavošana**:

* Aknas nomazgā, atcīpslo.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Uzkarsē sviestu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina karsēt līdz tie caurspīdīgi. Pievieno aknas un turpina apcept. Atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai. Samaļ.
* Uzvāra ūdeni, pievieno sāli un grūbas. Vāra gatavas. Atdzesē līdz 18-20 ºC.
* Samaltām aknām pievieno olas, kartupeļu cieti, rīvmaizi un izvārītās grūbas, sāli. Masu sajauc viendabīgā masā un veido kotletes.
* Uzkarsētā eļļā apcep kotletes 5-7 min, līdz dzeltenbrūnai garoziņai.
* Cepšanu turpina cepeškrāsnī 160-180 ºC, 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.2a** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 233 | 175 | 3,492 | 0,175 | 25,843 | 118,911 |
| Piens, 2,5% | 30,8 | 30,8 | 0,862 | 0,769 | 1,446 | 16,156 |
| Sviests, 82,5% | 4,6 | 4,6 | 0,023 | 3,806 | 0,041 | 34,506 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **4,377** | **4,75** | **27,33** | **169,573** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo (var vārīt veselus vai sagrieztus 2-3 daļās).
* Kartupeļus liek vārīties vārošā ūdenī, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet aukstā ūdenī, ja ziemas un pavasara periodā. Receptūrā paredzēto sāls daudzumu pievieno vārīšanās sākuma, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet vārīšanās beigās – ja kartupeļus vāra ziemas un pavasara periodā.
* Kad kartupeļi vārījušies5 min nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus (vēl 25-35 min), katlu nosedzot ar vāku.
* Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sasmalcina.
* Pienu uzkarsē līdz 80 ºC, pievieno sviestu.
* Pie sasmalcinātiem kartupeļiem pievieno uzkarsēto pienu un maisot biezeni uzkarsē līdz 100 ºC temperatūrai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.3a** | **Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gurķi | 25,5 | 25 | 0,200 | 0,025 | 0,650 | 3,625 |
| Tomāti | 18,9 | 18,5 | 0,204 | 0,037 | 0,703 | 3,959 |
| Loki | 3,8 | 3 | 0,039 | 0,000 | 0,105 | 0,576 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Dilles | 1,25 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,468** | **2,565** | **1,499** | **30,947** |

**Pagatavošana**:

* Gurķus un tomātus nomazgā. Gurķiem nogriež galus, tomātiem izgriež kātiņa vietu.
* Lokus šķiro, skalo, sagriež.
* Dārzeņus sagriež daļiņās un sajauc ar eļļu, sāli.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.4a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 70 | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,440 |
| **Iznākums** | - | **70** | **4,270** | **0,840** | **28,700** | **139,440** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.5a** | **Dzērveņu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērvenes | 15,8 | 15 | 0,075 | 0,000 | 0,570 | 2,580 |
| Ūdens | - | 95 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 20 | 20 | 0,000 | 0,000 | 19,960 | 79,840 |
| Mannas putraimi | 20 | 20 | 2,060 | 0,200 | 13,540 | 64,200 |
| Piens, 2,5% | 150 | 150 | 4,200 | 3,750 | 7,050 | 78,750 |
| **Iznākums** | - | **150/150** | **6,335** | **3,95** | **41,12** | **225,37** |

**Pagatavošana**:

* Dzērvenes nomazgā, izspiež sulu.
* Čagas aplej ar ūdeni un uzvāra. Nokāš.
* Novārījumam pievieno cukuru un uzvāra.
* Verdošā sīrupā, tievā strūkliņā, strauji iemaisa mannas putraimus un vāra biezputru. Pašās beigās pievieno izspiesto dzērveņu sulu.
* Biezputru sadala mazākās porcijās un strauji atdzesē ūdens peldē līdz 30-40 ºC temperatūrai.
* Atdzisušu biezputru uzputo, līdz tā kļūst gaiša un gaisīga.
* Uzpūteni ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Uzpūteni pasniedz ar pienu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.6a** | **Auglis (banāns)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāni | 117 | 70\* | 1,050 | 0,070 | 14,700 | 63,630 |
| **Iznākums** | - | **70** | **1,050** | **0,070** | **14,700** | **63,630** |

\*-notīrīts banāns

**Pagatavošana**:

* Banānu nomazgā, nomizo un sagriež porcijas gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12ºC temperatūrā.
* Notīrītu banānu uzglabāšanas laiks līdz 1 stundai 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*14. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.1a** | **Zivju zupa ar dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, ar ādu un asakām | 27,0 | 18,8 | 3,225 | 0,469 | 0,000 | 17,119 |
| Burkāni | 31,2 | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,800 | 8,725 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,3 | 0,088 | 0,000 | 0,569 | 2,625 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 3,3 | 2,5 | 0,033 | 0,008 | 0,153 | 0,808 |
| Sviests, 82,5% | 3,8 | 3,8 | 0,019 | 3,094 | 0,033 | 28,051 |
| Kartupeļi | 151,0 | 113 | 2,250 | 0,113 | 16,650 | 76,613 |
| Dilles | 1,25 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 175 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **5,965** | **3,714** | **19,246** | **134,25** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Zivi sadala filejās bez ādas, asakām. No zivju derīgajiem atlikumiem vāra buljonu, izkāš.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra pievieno kartupeļus, pētersīļu vai selerijas sakni, vāra 10 min. Pēc tam pievieno apceptās garšsaknes un turpina vārīt 12-15 min. Garšvielas un sagriezto zivs fileju pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām.
* Zupu notur 10 min.
* Pasniedzot pievieno sasmalcinātus zaļumus (mazgātus, nosusinātus).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.2a** | **Cūkgaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 77 | 70 | 12,320 | 11,760 | 0,000 | 155,120 |
| Rīsi | 75 | 75 | 5,250 | 0,750 | 53,550 | 241,950 |
| Ūdens | - | 65 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Sīpoli | 24 | 20 | 0,280 | 0,000 | 1,820 | 8,400 |
| Burkāni | 19 | 15 | 0,195 | 0,015 | 1,080 | 5,235 |
| Tomātu mērce | 15 | 15 | 0,180 | 0,000 | 2,550 | 10,920 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **18,225** | **22,515** | **59** | **511,535** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, sagriež kubiņos2×2 cm.
* Uzkarsē eļļu, pieliek gaļu, apcep, līdz gaļa brūngana, pēc tam pielej karstu ūdeni, sāli un sautē (98 ºC) 10-15 min.
* Burkānus un sīpolus mazgā, nomizo, skalo un sagriež kubiņos (burkānus var arī sarīvēt).
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Rīsus skalo, līdz ūdens dzidrs.
* Gaļai pievieno karstu ūdeni, rīsus, izkarsētos burkānus, sīpolus, tomātu mērci. Sautē līdz gatavībai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.3a** | **Vitamīnu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 56,3 | 45 | 0,630 | 0,090 | 1,890 | 10,89 |
| Burkāni | 17,5 | 14 | 0,182 | 0,014 | 1,008 | 4,886 |
| Āboli | 4,7 | 4 | 0,016 | 0,032 | 0,392 | 1,920 |
| Gurķi | 20,4 | 20 | 0,160 | 0,020 | 0,520 | 2,900 |
| Paprika | 13,3 | 10 | 0,130 | 0,000 | 0,530 | 2,640 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 1,996 | 7,984 |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,996 | 0,000 | 44,956 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **1,118** | **5,152** | **6,336** | **76,176** |

**Pagatavošana**:

* Gurķus noskalo, nogriež galus, sagriež daļiņās.
* Ābolu skalo, pārgriež, izņem sēklotni, sagriež daļiņās.
* Papriku mazgā, izņem sēklotni, sagriež daļiņās.
* Burkānus nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās rīves.
* Svaigus kāpostus noskalo un sagriež strēmelītēs.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (rapšu eļļu, kurai pievienots sāls, cukurs).
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.4a** | **Saldskābmaize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 30 | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,240 |
| **Iznākums** | - | **30** | **1,800** | **0,330** | **16,020** | **74,240** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.5a** | **Zemeņu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Zemenes, svaigas vai saldētas | 53 | 50 | 0,400 | 0,200 | 3,150 | 16,000 |
| Cukurs | 18 | 18 | 0,000 | 0,000 | 17,964 | 71,856 |
| Citronskābe | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 130 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,400** | **0,200** | **21,114** | **87,856** |

**Pagatavošana**:

* Zemenes pārlasa, nomazgā un atdala kauslapiņas.
* No ūdens un cukura vāra sīrupu, pievieno citronskābi.
* Sīrupā liek sagatavotās zemenes, pavāra 3 min, uzliek vāku, ļauj kompotam ievilkties apmēram 1stundu.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atdzesē ūdens peldē līdz 18 ºC temperatūrai.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatava dzēriena realizācijas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*15. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.1a** | **Skābeņu zupa ar olu un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 6,6 | 6 | 1,056 | 1,008 | 0,000 | 13,296 |
| Ūdens | - | 165 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Skābenes, konservētas | 30 | 30 | 0,450 | 0,000 | 0,900 | 5,400 |
| Kartupeļi | 96 | 72 | 1,440 | 0,072 | 10,656 | 49,032 |
| Burkāni, svaigi | 18 | 14,4 | 0,187 | 0,014 | 1,037 | 5,026 |
| Sīpoli, svaigi | 8,6 | 7,2 | 0,101 | 0,000 | 0,655 | 3,024 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 3,2 | 2,4 | 0,031 | 0,007 | 0,146 | 0,775 |
| Eļļa, augu | 4,8 | 4,8 | 0,000 | 4,795 | 0,000 | 43,157 |
| Miežu putraimi | 12 | 12 | 1,200 | 0,156 | 7,956 | 38,028 |
| Garšvielas, sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Olas | 1/12 | 5 | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,855 |
| Krējums, skābais 25% | 10 | 10 | 0,260 | 2,500 | 0,270 | 24,620 |
| **Iznākums** | - | **300/5/10** | **5,36** | **9,127** | **21,655** | **190,213** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus, sīpolus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Skābenes pārlasa, mazgā, sagriež un tvaiko nelielā ūdens daudzumā.
* Olas vāra 7-10 min, atdzesē, noloba, noskalo un sīki sagriež.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno miežu putraimus, vāra 10-20 min, tad pievieno kartupeļus, izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt vēl 12-15 min. Pēc tam pievieno tvaikotās skābenes un vāra 3-5 min.
* Pasniedzot pievieno olu, krējumu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.2a** | **Cūkgaļas kotletes ar biezpienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa kotlešu masai vai lāpstiņa | 37 | 37 | 6,512 | 6,216 | 0,000 | 81,992 |
| Olas | 1/30 | 2 | 0,254 | 0,230 | 0,014 | 3,142 |
| Biezpiens, vājpiena | 15 | 15 | 2,700 | 0,090 | 0,270 | 12,690 |
| Maize, kviešu | 14 | 14 | 1,120 | 0,126 | 6,846 | 32,998 |
| Ūdens | - | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 1,2 | 1 | 0,014 | 0,000 | 0,091 | 0,420 |
| Ķiploki | 0,4 | 0,35 | 0,023 | 0,000 | 0,018 | 0,164 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Kotlešu masa, kuru iegūst gaļu samaļot ēdināšanas blokā* |  | *72* |  |  |  |  |
| Rīvmaize | 8 | 8 | 0,992 | 0,104 | 5,776 | 28,008 |
| *Pusfabrikāta masa* |  | *80* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 7 | 7 | 0,000 | 6,993 | 0,000 | 62,937 |
| **Iznākums** | - | **65** | **11,615** | **13,759** | **13,015** | **222,351** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi. Atdzesē.
* Baltmaizi pārlej ar ūdeni, uzbriedina.
* Izmaltai gaļai pievieno izmērcēto baltmaizi un apceptos sīpolus, masu pārmaļ.
* Masu sajauc viendabīgā masā, pievieno biezpienu, sasmalcinātus ķiplokus, sāli un sadala porcijās.
* Kotletes panē rīvmaizē un veido.
* Sakarsētā eļļā cep kotletes (5-7 min) līdz tās dzeltenbrūnas..
* Cepšanu turpina cepeškrāsnī 160-180 ºC temperatūrā 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.3a** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 233 | 175 | 3,492 | 0,175 | 25,843 | 118,911 |
| Piens, 2,5% | 31 | 31 | 0,862 | 0,769 | 1,446 | 16,156 |
| Sviests, 82,5% | 4,6 | 4,6 | 0,023 | 3,806 | 0,041 | 34,506 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **4,377** | **4,750** | **27,330** | **169,573** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo (var vārīt veselus vai sagrieztus 2-3 daļās).
* Kartupeļus liek vārīties vārošā ūdenī, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet aukstā ūdenī, ja ziemas un pavasara periodā. Receptūrā paredzēto sāls daudzumu pievieno vārīšanās sākuma, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet vārīšanās beigās – ja kartupeļus vāra ziemas un pavasara periodā.
* Kad kartupeļi vārījušies5 min nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus (vēl 25-35 min), katlu nosedzot ar vāku.
* Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sasmalcina.
* Pienu uzkarsē līdz 80ºC, pievieno sviestu.
* Pie sasmalcinātiem kartupeļiem pievieno uzkarsēto pienu un maisot biezeni uzkarsē līdz 100ºC temperatūrai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.4a** | **Lapu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Lapu salāti | 18,7 | 14 | 0,210 | 0,028 | 0,322 | 2,380 |
| Tomāti | 28,6 | 28 | 0,308 | 0,056 | 1,064 | 5,992 |
| Dilles | 1,25 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| Loki | 1,25 | 1 | 0,013 | 0,000 | 0,035 | 0,192 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 2,994 | 11,976 |
| Eļļa, rapšu | 3 | 3 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,556** | **3,086** | **4,456** | **47,822** |

**Pagatavošana**:

* Lapu salātus pārlasa, nomazgā un nosusina. Saplēš gabalos.
* Lokus, dilles pārlasa, skalo, sasmalcina.
* Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež daļiņās.
* Sastāvdaļas sajauc ar eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºCtemperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.5a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 70 | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,440 |
| **Iznākums** | - | **70** | **4,270** | **0,840** | **28,700** | **139,440** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.6a** | **Jogurts, 1,6%** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, 1,6% | 150 | 150 | 5,400 | 2,400 | 6,750 | 70,200 |
| **Iznākums** | - | **150** | **5,400** | **2,400** | **6,750** | **70,200** |

**Pagatavošana**:

* Jogurtu lej glāzēs, pasniedz 5-12ºC temperatūrā.
* Jogurta (glāzēs)uzglabāšanas laiks 6 stundas2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.7a** | **Aprikozes, žāvētas** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Aprikozes, žāvētas | 35 | 35 | 1,820 | 0,000 | 19,250 | 84,280 |
| **Iznākums** | - | **35** | **1,820** | **0,000** | **19,250** | **84,280** |

**Pagatavošana**:

* Aprikozes pārlasa, skalo.
* Pasniedz 8-18 ºC temperatūrā.
* Skalotu aprikožu uzglabāšanas laiks 24 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*16. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.1a** | **Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas šķiņķis, bez kaula | 10,3 | 10 | 1,820 | 1,120 | 0,000 | 17,360 |
| Kartupeļi | 66,7 | 50 | 1,000 | 0,050 | 7,400 | 34,050 |
| Burkāni | 62,5 | 50 | 0,650 | 0,050 | 3,600 | 17,450 |
| Sīpoli | 12 | 10 | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Eļļa, rapšu | 2 | 2 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 2,6 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,1 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| *Siera omletei* |  |  |  |  |  |  |
| Siers, Krievijas, 29% | 5 | 5 | 1,150 | 1,450 | 0,000 | 17,650 |
| Olas | 1/7 | 9 | 1,143 | 1,035 | 0,063 | 14,139 |
| Piens, 2,5% | 0,5 | 0,5 | 0,013 | 0,003 | 0,021 | 0,155 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,500 | 0,000 | 4,496 |
| *Gatava omlete* | - | *15* |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **250/15** | **5,967** | **6,216** | **12,157** | **128,436** |

**Pagatavošana**:

* Vistas gaļu noskalo, pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra, noputo. Samazina siltumu,vāra, līdz buljons gatavs (1-2 h). Nokāš.
* Kartupeļus, pētersīļu vai selerijas sakni, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo,sagriež kubiņos.
* Olas mazgā dezinficē, skalo. Tad tās pārsit, sakuļ kopā ar rīvētu sieru, pienu, sāli.
* Pannā uzkarsē eļļu, cep omleti.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Uzvāra buljonu, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min. Sāli pievieno zupai 5 min. pirms gatavības beigām. Beigās pievieno salmiņos sagrieztu omleti un uzvāra.
* Pasniedzot pārkaisa ar zaļumiem (mazgātiem, nosusinātiem un sasmalcinātiem).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.2a** | **„Slinkie” kāpostu tīteņi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 55 | 50 | 8,800 | 8,400 | 0,000 | 110,800 |
| Burkāni | 69 | 55 | 0,715 | 0,055 | 3,960 | 19,195 |
| Sīpoli | 24 | 20 | 0,280 | 0,000 | 1,820 | 8,400 |
| Eļļa, rapšu | 8 | 8 | 0,000 | 7,992 | 0,000 | 71,928 |
| Kāposti | 175 | 140 | 1,960 | 0,280 | 5,880 | 33,880 |
| Rīsi | 50 | 50 | 3,500 | 0,500 | 35,700 | 161,300 |
| Ūdens | - | 60 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,9 | 0,9 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | - | **300/30** | **16,035** | **24,727** | **48,170** | **479,363** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Kāpostus mazgā, izgriež serdi un saēvelē.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Uzkarsē eļļu, kurā apcep samalto gaļu, sarīvētos burkānus, sasmalcinātos sīpolus.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un rīsus. Samazina siltumu un vāra (briedina   
  98-100 ºC) līdz gatavībai. Rīsus nokāš.
* Atsevišķi sautē kāpostus.
* Saceptai gaļas masai pievieno sautētos kāpostus, izvārītos rīsus, garšvielas. Masu uzkarsē līdz 100 ºC
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābo krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.3a** | **Tomāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti | 51 | 50 | 0,550 | 0,100 | 1,900 | 10,700 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,550** | **0,100** | **1,900** | **10,700** |

**Pagatavošana**:

* Tomātus nomazgā un nosusina, izgriež kātiņa vietu, sagriež porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.4a** | **Auglis (apelsīns)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Apelsīni | 214 | 150 | 1,35 | 0,300 | 12,150 | 56,7 |
| **Iznākums** | - | **150** | **1,35** | **0,300** | **12,150** | **56,7** |

**Pagatavošana**:

* Apelsīnus nomazgā un nomizo. Sadala apelsīnu pēc vajadzīgā porcijas svara.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºCtemperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.5a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 70 | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,440 |
| **Iznākums** | - | **70** | **4,270** | **0,840** | **28,700** | **139,440** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.6a** | **Kefīrs, 2%** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kefīrs, 2% | 200 | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **6,000** | **4,000** | **9,000** | **96,000** |

**Pagatavošana**:

* Pirms pasniegšanas salej glāzēs.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.

Glāzēs salieta kefīra uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*17. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.1a** | **Veģetārā biešu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 78 | 78/62\* | 0,930 | 0,062 | 5,642 | 26,846 |
| Kartupeļi | 133 | 100 | 2,000 | 0,100 | 14,800 | 68,100 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,234 | 0,018 | 1,296 | 6,282 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| Tomātu biezenis | 2 | 2 | 0,046 | 0,010 | 0,112 | 0,722 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 20 | 20 | 0,520 | 5,000 | 0,540 | 49,240 |
| **Iznākums** | - | **250/20** | **3,800** | **10,185** | **22,845** | **198,245** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Bietes mazgā, vāra, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Sakarsē eļļe, kurā izkarsē tomātu pastu, līdz tā iekrāsojas oranžīga, pievieno bietes un uzkarsē.
* Kartupeļus, burkānus, sīpolusmazgā, mizo, skalo.
* Kartupeļussagriež stienīšos, bet sīpolus un burkānus - salmiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un vāra gandrīz gatavus. Pēc tam pievieno bietes, sāli, cukuru un garšvielas. Vāra vēl 3-5 min. Notur   
  10 min nevārot.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.2a** | **Zivju kotlete** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Mencas fileja | 74 | 70 | 11,200 | 0,420 | 0,000 | 48,580 |
| Maize, kviešu, augstākā labuma | 14 | 14 | 1,120 | 0,126 | 6,846 | 32,998 |
| Piens, 2,5% | 20 | 20 | 0,560 | 0,500 | 0,940 | 10,500 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Olas | 1/12 | 5 | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,855 |
| Rīvmaize | 9 | 9 | 1,116 | 0,117 | 6,498 | 31,509 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 123 |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 8 | 8 | 0,000 | 7,992 | 0,000 | 71,928 |
| **Iznākums** | - | **100** | **14,701** | **9,730** | **14,774** | **205,470** |

**Pagatavošana**:

* Sīpolusnotīra, skalo, smalki sagriež.
* Olas mazgā, dezinfice, skalo, tad veic pārsit un sakuļ.
* Zivs fileju nomazgā, nosusina un samaļ 2 reizes, otrajā reizē maļot kopā ar pienā izmērcētu baltmaizi.
* Masai pievieno olas, sīpolus un sāli.
* Veido kotletes, kuras panē rīvmaizē, cep sakarsētā eļļā, līdz tās ir dzeltenbrūnas.
* Kotletes nogatavina cepeškrāsnī 180-200 ºC temperatūrā, 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.3a** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 275,6 | 206,7 | 4,133 | 0,207 | 30,587 | 140,740 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** |  | **200** | **4,133** | **0,207** | **30,587** | **140,74** |

**Pagatavošana**:

* Rūpīgi nomazgātus, nomizotus, noskalotus kartupeļus griež uz pusēm un liek vārīties vārošā ūdenī (ja kartupeļus vāra rudens periodā), bet aukstā ūdenī, ja ziemas un pavasara periodā.
* Sāli pievieno vārīšanās sākumā, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet vārīšanās beigās – ja kartupeļus vāra ziemas un pavasara periodā. Vārīšanās laiks 30-40 min.
* Pasniedz karstu 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz   
  2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.4a** | **Piena mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5% | 25,0 | 25,0 | 0,700 | 0,625 | 1,175 | 13,125 |
| Milti, kviešu, 1.šķ. | 4,2 | 4,2 | 0,429 | 0,046 | 2,871 | 13,610 |
| Eļļa, rapšu | 1,7 | 1,7 | 0,000 | 1,664 | 0,000 | 14,979 |
| Ūdens | - | 20 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,129** | **2,335** | **4,046** | **41,714** |

**Pagatavošana**:

* Uz pannas uzkarsē eļļu, kurā izkarsē miltus līdz krēmkrāsai. Padzesē līdz   
  40-50 ºC temperatūrai.
* Miltiem pievieno pienu, ūdeni, sāli un uzvāra. Lēni maisot, iebiezina.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.5a** | **Burkānu-apelsīnu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 33,1 | 26,5 | 0,345 | 0,027 | 1,908 | 9,249 |
| Apelsīni | 28,6 | 20 | 0,180 | 0,040 | 1,620 | 7,560 |
| Eļļa, rapšu | 3 | 3 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,525** | **3,064** | **4,027** | **45,778** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves.
* Apelsīnus nomazgā, notīra, sagriež gabaliņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar cukuru, eļļu.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavo ēdienu uzglabā 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.6a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 35 | 35 | 2,135 | 0,420 | 14,315 | 69,720 |
| **Iznākums** | - | **35** | **2,135** | **0,420** | **14,315** | **69,720** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.7a** | **Rabarberu-ābolu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 25 | 20 | 0,080 | 0,160 | 1,960 | 9,600 |
| Rabarberi | 39 | 30 | 0,180 | 0,030 | 0,420 | 2,670 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,920 |
| Ūdens | - | 145 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,26** | **0,19** | **12,36** | **52,19** |

**Pagatavošana**:

* Rabarberus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež ripiņās.
* Nomazgātus ābolus sagriež četrās daļās, izgriež serdi, katru daļu sagriež vēl 3-4 daļās. Serdes 7-10 min pavāra un nokāš.
* No seržu novārījuma un cukura vāra cukura sīrupu, kurā liek sagrieztos ābolus un rabarberus..
* Pavāra 3-5 min, uzliek vāku, ļauj kompotam ievilkties apmēram 1stundu.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atdzesē ūdens peldē līdz 18-20ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā, līdz atdziest.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Kompota uzglabāšana līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā

**Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*18. diena**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.1a** | **Gurķu zupa ar frikadelēm un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 100 | 75 | 1,500 | 0,075 | 11,100 | 51,075 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Burkāni | 10 | 8 | 0,104 | 0,008 | 0,576 | 2,792 |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| Gurķi, skābēti | 16,7 | 15 | 0,050 | 0,045 | 0,600 | 3,003 |
| Rīsi | 10 | 10 | 0,700 | 0,100 | 7,140 | 32,260 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 1,996 | 7,984 |
| Ūdens | - | 140 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Frikadelēm* |  |  | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 31,3 | 28,5 | 5,016 | 4,788 | 0,000 | 63,156 |
| Sīpoli | 1,2 | 1 | 0,014 | 0,000 | 0,091 | 0,420 |
| Ūdens | - | 3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Olas | 1/24 | 2,5 | 0,325 | 0,300 | 0,025 | 3,925 |
| Krējums, skābais, 25% | 5 | 5 | 0,130 | 1,250 | 0,135 | 12,310 |
| **Iznākums** | - | **250/25/5** | **7,909** | **11,561** | **22,118** | **223,98** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus, sīpolus, burkānus mazgā, mizo, skalo, tad sagriež kubiņos.
* Skābētiem gurķiem nogriež galus, sagriež kubiņos, tvaiko mazā ūdens daudzumā.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Rīsus skalo, liek vārošā sālsūdenī un vāra pusgatavus. Pievieno izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 5-7 min. Pēc tam pievieno kartupeļus, vāra 10 min. pievieno tvaikotos gurķus, cukuru un uzvāra.
* Frikadelēm gaļu mazgā, sagriež, izmaļ 2 reizes, pievieno ūdeni, garšvielas, sīpolus un olu (mazgā, dezinficē, skalo). Masu labi sastrādā.
* Veido frikadeles 1 cm diametrā. Vāra pasālītā ūdenī gatavas. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
* Pasniedzot zupā liek frikadeles, krējumu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.2a** | **Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa kotlešu masai | 41 | 37 | 6,512 | 6,216 | 0,000 | 81,992 |
| Makaroni | 70 | 70 | 8,400 | 0,840 | 49,700 | 239,960 |
| Ūdens | - | 277 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Burkāni | 61,3 | 49 | 0,637 | 0,049 | 3,528 | 17,101 |
| Sīpoli | 19 | 16 | 0,224 | 0,000 | 1,456 | 6,720 |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Paprika, saldā, sarkanā | 40 | 30 | 0,390 | 0,000 | 1,590 | 7,920 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **300** | **16,163** | **17,095** | **56,274** | **443,603** |

**Pagatavošana**:

* Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež kubiņos.
* Burkānus rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež nelielos gabalos.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež salmiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, burkānus un papriku, turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni un paprika iekrāso eļļu oranžīgu.
* Gaļu atcīpslo, nomazgā, sagriež un samaļ.
* Uzkarsē eļļu, kurā maisot apcep gaļu, līdz brūngainai garoziņai, pēc tam pievieno izkarsētos dārzeņus un visu pasautē (98 ºC) 10-15 min.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un makaronus. Vāra (98-100 ºC) 5- 12 min,samazina siltumu (95 ºC) un briedina līdz gatavībai. Ja nepieciešams makaronus nokāš sietā.
* Gaļu sajauc ar makaroniem un uzkarsē.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.3a** | **Ābolu-biešu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 35,3 | 30 | 0,120 | 0,240 | 2,940 | 14,400 |
| Bietes | 20 | 20/16\* | 0,240 | 0,016 | 1,456 | 6,928 |
| Cukurs | 4 | 4 | 0,000 | 0,000 | 3,992 | 15,968 |
| Eļļa, rapšu | 1 | 1 | 0,000 | 0,999 | 0,000 | 8,991 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,360** | **1,255** | **8,388** | **46,287** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Bietes nomazgā, vāra ar visu mizu, līdz gatavībai un atdzesē. Atdzesētas bietes nomizo, sagriež salmiņos vai sarīvē uz rupjās rīves.
* Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež serdi, sagriež plānās daiviņās.
* Visu samaisa ar eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-10 ºC temperatūrā).
* Ja salātus nepieciešams uzglabāt, tad ievieto aukstmkamerā (2-5 ºC temperatūrā) līdz 4 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.4a** | **Saldskābmaize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 30 | 30 | 1,800 | 0,330 | 16,020 | 74,240 |
| **Iznākums** | - | **30** | **1,800** | **0,330** | **16,020** | **74,240** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.5a** | **Kefīrs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kefīrs, 2% | 200 | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **6,000** | **4,000** | **9,000** | **96,000** |

**Pagatavošana**:

* Pirms pasniegšanas salej glāzēs.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Glāzēs salieta kefīra uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.6a** | **Burkāni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 62,5 | 50 | 0,650 | 0,050 | 3,600 | 17,450 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,650** | **0,050** | **3,600** | **17,450** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež un sadala porcijās.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*19. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.1a** | **Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Pupiņas, baltās | 32 | 32 | 6,720 | 0,640 | 15,040 | 92,800 |
| Kartupeļi | 66,7 | 50 | 1,000 | 0,050 | 7,400 | 34,050 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,234 | 0,018 | 1,296 | 6,282 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Eļļa, rapšu | 4 | 4 | 0,000 | 3,996 | 0,000 | 35,964 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,25 | 1 | 0,025 | 0,005 | 0,041 | 0,309 |
| Krējums, skābais, 25% | 10 | 10 | 0,260 | 2,500 | 0,270 | 24,620 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | **8,309** | **7,209** | **24,502** | **196,125** |

**Pagatavošana**:

* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.Kartupeļus griež stienīšos un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Pupiņas pārlasa,skalo, briedina aukstā ūdenī 24 h. Izvāra un nokāš.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes, izvārītās pupiņas un vāra līdz gatavībai. Gatavības beigās pievieno sāli. Notur nevārot 10 min.
* Pasniedz ar krējumu un zaļumiem (mazgātus, nosusinātus un sasmalcinātus).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.2a** | **Cūkgaļas karbonāde** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļas karbonāde | 50,1 | 50 | 10,800 | 2,600 | 0,000 | 66,600 |
| Olas | 1/6 | 10 | 1,270 | 1,150 | 0,070 | 15,710 |
| Majonēze, Provansas | 3 | 3 | 0,312 | 2,010 | 0,084 | 19,674 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5 | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,445 | 16,335 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *68* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| **Iznākums** | - | **50** | **12,897** | **10,810** | **3,599** | **163,274** |

**Pagatavošana**:

* Cūkgaļu nomazgā, nosusina, sagriež šķēlēs, izirdina un izveido formu.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sajauc ar majonēzi.
* Gaļu panē miltos un olas-majonēzes maisījumā. Cep sakarsētā eļļā no abām pusēm zeltaini brūnu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.3a** | **Dārzeņu ragū** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 62,5 | 50 | 0,700 | 0,100 | 2,100 | 12,100 |
| Burkāni | 55 | 44 | 0,572 | 0,044 | 3,168 | 15,356 |
| Sīpoli | 15 | 12,5 | 0,175 | 0,000 | 1,138 | 5,250 |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Kartupeļi | 133 | 100 | 2,000 | 0,100 | 14,800 | 68,100 |
| Cukini | 52,6 | 50 | 0,300 | 0,150 | 2,450 | 12,350 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 20 | 20 | 0,840 | 0,060 | 1,940 | 11,660 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **4,587** | **10,444** | **25,596** | **214,726** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus un burkānus mazgā, mizo un skalo. Sagriež kubiņos vai daļiņās
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Sakarsē eļļu un apcep dārzeņus katru atsevišķi līdz dzeltenbrūnai garoziņai..
* Kāpostus noskalo, sagriež kvadrātiņos un tvaiko, pievienojot nedaudz ūdens.
* Cukini nomazgā, nogriež galus, sagriež kubiņos vai daļiņās.
* Visus dārzeņus sajauc un sutina(98ºC)apmēram 10 min, beigās pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.4a** | **Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 42,6 | 37,5 | 1,613 | 0,338 | 0,938 | 13,238 |
| Kukurūza, konservēta | 10 | 10 | 0,290 | 0,190 | 1,080 | 7,190 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,903** | **3,025** | **2,018** | **42,905** |

**Pagatavošana**:

* Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (rapšu eļļa, sāls).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.5a** | **Saldskābmaize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 60 | 60 | 3,600 | 0,660 | 32,040 | 148,500 |
| **Iznākums** | - | **60** | **3,600** | **0,660** | **32,040** | **148,500** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.6a** | **Ābolu-ķiršu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābolu – ķiršu dzēriens | 80 | 80 | 0,080 | 0,000 | 10,560 | 42,560 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,920 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,08** | **0,0** | **20,54** | **82,48** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni ar cukuru, atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Pievieno ābolu-ķiršu sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.7a** | **Arbūzs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Arbūzs | 127 | 70 | 0,490 | 0,140 | 6,160 | 27,860 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,490** | **0,140** | **6,160** | **27,860** |

**Pagatavošana**:

* Arbūzu nomazgā un nosusina, nomizo.
* Pēc tam sagriež porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagriezutu augļa uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)*20. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.1a** | **Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 77 | 70/50\* | 12,320 | 11,760 | 0,000 | 155,120 |
| Sīpoli | 12 | 10 | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Burkāni | 25 | 20 | 0,260 | 0,020 | 1,440 | 6,980 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 10 | 10 | 1,030 | 0,110 | 6,890 | 32,670 |
| Eļļa, rapšu | 8 | 8 | 0,000 | 7,992 | 0,000 | 71,928 |
| Krējums, saldais, 35% | 15 | 15 | 0,375 | 5,250 | 0,000 | 48,750 |
| Pētersīļu zaļumi | 2,5 | 2 | 0,088 | 0,008 | 0,148 | 1,016 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50/90** | **14,213** | **25,140** | **9,388** | **320,664** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ..
* Sakarsētā eļļāmaisot apcep gaļu, līdz dzeltenbrūnai garoziņai.
* Burkānus un sīpolus mazgā, nomizo, skalo un sagriež kubiņos, (burkānus var arī sarīvēt).
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Uz sausas pannas maisot izkarsē miltus, līdz tie kļūst iedzelteni.
* Visas sastāvdaļas savieno, samaisa un sautē (98 ºC)10-15 min. Pievieno saldo krējumu, sāli un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.2a** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 275,6 | 206,7 | 4,133 | 0,207 | 30,587 | 140,740 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** |  | **200** | **4,133** | **0,207** | **30,587** | **140,740** |

**Pagatavošana**:

* Rūpīgi nomazgātus, nomizotus, noskalotus kartupeļus griež uz pusēm un liek vārīties vārošā ūdenī (ja kartupeļus vāra rudens periodā), bet aukstā ūdenī, ja ziemas un pavasara periodā.
* Sāli pievieno vārīšanās sākumā, ja kartupeļus vāra rudens periodā, bet vārīšanās beigās – ja kartupeļus vāra ziemas un pavasara periodā. Vārīšanās laiks   
  30-40 min.
* Pasniedz karstu 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz   
  2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.3a** | **Burkānu-redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 31,3 | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,800 | 8,725 |
| Redīsi, baltie | 23,8 | 19 | 0,209 | 0,019 | 0,399 | 2,603 |
| Krējums, skābais 25% | 5 | 5 | 0,130 | 1,250 | 0,135 | 12,310 |
| Cukurs | 1 | 1 | 0,000 | 0,000 | 0,998 | 3,992 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,664** | **1,294** | **3,332** | **27,630** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus un redīsus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu, sāli, cukuru.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.4a** | **Biezpiena masa ar rozīnēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, 9% | 45 | 45 | 7,515 | 4,050 | 0,900 | 70,110 |
| Cukurs | 11 | 11 | 0,000 | 0,000 | 10,997 | 43,907 |
| Rozīnes | 5 | 5 | 0,115 | 0,025 | 3,290 | 13,845 |
| Krējums, saldais 35% | 11 | 11 | 0,275 | 3,850 | 0,000 | 35,750 |
| Vanilīna cukurs | 0,03 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **80** | **7,905** | **7,925** | **15,187** | **163,612** |

**Pagatavošana**:

* Rozīnes pārlasa, mazgā un uzbriedina.
* Biezpienu sasmalcina, beržot caur sietu, maļot vai sablenderējot.
* Saldam krējumam pievieno cukuru un vanilīna cukuru. Puto.Turpina putot, palielinot apgrieziena skaitu (saputotam putukrējumam ir gluda vai matēta virsma, tas labi turas uz putuslotiņas).
* Biezpiena masā iecilā saputoto krējumu, rozīnes.
* Masu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.5a** | **Ābolu sulas mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 40 | 40 | 0,040 | 0,000 | 4,440 | 17,920 |
| Cukurs | 8 | 8 | 0,000 | 0,000 | 7,984 | 31,936 |
| Kartupeļu ciete | 3,3 | 3,3 | 0,020 | 0,003 | 2,742 | 11,078 |
| Citronskābe | 0,001 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 57 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **0,060** | **0,003** | **15,166** | **60,934** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru un uzvāra.
* Kartupeļu cieti sajauc ar ābolu sulu un pievieno sīrupam, izmaisa, uzvāra un atdzesē.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 8-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.6a** | **Rudzu maize** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rudzu maize | 70 | 70 | 4,270 | 0,840 | 28,700 | 139,440 |
| **Iznākums** | - | **70** | **4,270** | **0,840** | **28,700** | **139,440** |

**Pagatavošana**:

* Ja vien maize jau iepakojumā nav sagriezta, tad maizi sagriež 0,75-1cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.7a** | **Dzēriens ar citronu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Citroni | 10,2 | 10 | 0,070 | 0,060 | 0,320 | 2,100 |
| Ūdens | - | 200 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,070** | **0,060** | **0,320** | **2,100** |

**Pagatavošana**:

* Citronus nomazgā, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.
* Uzvāra ūdeni, strauji atdzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai, ieliek sagrieztas citrona šķēlītes un ļauj apmēram 1 stundu ievilkties.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.8a** | **Auglis (bumbieris)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bumbieris | 144 | 130 | 0,520 | 0,390 | 12,350 | 54,990 |
| **Iznākums** | - | **130** | **0,520** | **0,390** | **12,350** | **54,990** |

**Pagatavošana**:

* Svaigus augļus nomazgā un nosusina, izgriež serdes, sagriež porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu augļu uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām2-5 ºC temperatūrā.