Pusdienas 5.-12. klasei

TEHNOLOĢISKĀS KARTES

*I KOMPLEKTS (a)*

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 1. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.1a** | **Gurķu zupa ar putraimiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 85 | 64 | 1,290 | 0,065 | 9,546 | 43,925 |
| Sīpoli | 7,1 | 6 | 0,084 | 0,000 | 0,546 | 2,520 |
| Burkāni | 40 | 30 | 0,390 | 0,030 | 2,160 | 10,470 |
| Eļļa, rapšu | 37,5 | 3 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Gurķi, skābēti | 20 | 18 | 0,180 | 0,036 | 0,684 | 3,780 |
| Grūbas | 18 | 18 | 1,674 | 0,198 | 11,970 | 56,358 |
| Cūkgaļa kotlešu masai vai lāpstiņa | 8,2 | 7,5 | 1,320 | 1,260 | 0,000 | 16,620 |
| Ūdens | - | 210 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 15 | 15 | 0,390 | 3,750 | 0,405 | 36,930 |
| **Iznākums** | - | **300/5** |  |  |  |  |

**Pagatavošana**:

* Gaļai veic pirmapstrādi (turpmāk tekstā: p/a),  pārlej ar aukstu ūdeni, uzvāra, noputo. Tad  samazina siltumu, lai  ūdens tikai virmo  (t.i. 95-98°C), līdz buljons gatavs (2-3 h).
* Dārzeņiem veic p/a (mazgā, mizo, skalo).
* Grūbas mazgā, briedina aukstā ūdenī, tad liek vārošā ūdenī un vāra gatavas (1-1,5 stundas).
* Kartupeļus, sīpolus, burkānus un marinētus gurķus sagriež kubiņos.
* Uzkarsētā eļļā izkarsē burkānus un sīpolus, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni sāk iekrāsot eļļu oranžīgu.
* Gurķus sutina mazā ūdens daudzumā gatavus.
* Izkāstam buljonam  pievieno izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 5-7 min. Pēc tam pievieno kartupeļus, vāra 10 min, pievieno izvārītās grūbas un  gurķus, gabaliņos sagrieztu vārīto gaļu (no buljona),  sāli un uzvāra.
* Zupu pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu.
* Ja nepieciešams zup uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz   
  2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.2a** | **Viltotais zaķis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 64 | 58,3 | 10,266 | 9,799 | 0,000 | 129,259 |
| Liellopu gaļa kotlešu masai | 9,6 | 8,2 | 1,454 | 0,817 | 0,000 | 13,165 |
| Sīpoli | 14 | 11,7 | 0,163 | 0,000 | 1,062 | 4,900 |
| Olas | 1/9 gb. | 7 | 0,889 | 0,805 | 0,049 | 10,997 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 5,8 | 5,8 | 0,601 | 0,064 | 4,019 | 19,056 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Augu eļļa, rapšu | 3,3 | 3,3 | 0,000 | 3,264 | 0,000 | 29,374 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | ***89*** |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **60** | **13,373** | **14,749** | **5,130** | **206,752** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež kubiņos. Samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Olas mazgā, dezinficē, skalo.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi.Atdzesē.
* Izmaltai gaļai pievieno sīpolus, olas, miltus un sāli. Visu sajauc viendabīgā masā.
* No gaļas masas veido ruletes.
* Gatavās ruletes liek uz pannas, kas ieziesta ar augu eļļu. Pannu liek uzkarsētā cepeškrāsnī un cep 180 ºC temperatūrā, līdz veidojas brūna garoziņa.
* Gatavās ruletes nedaudz atdzesē, sagriež porciju gabalos.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.3a** | **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 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. 1.4a** | **Svaigu burkānu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 67,5 | 54 | 0,702 | 0,054 | 3,888 | 18,846 |
| Eļļa, rapšu | 3 | 3 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,000 | 0,000 | 2,994 | 11,976 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,702** | **3,051** | **6,882** | **57,795** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves.
* Burkānus sajauc ar cukuru, eļļu.
* Ievieto ledusskapī 2-5 ºC temperatūrā.Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavo ēdienu uzglabā 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.5a** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.6a** | **Multivitamīnu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, multivitamīnu | 100 | 100 | 0,306 | 0,48 | 10,71 | 48,384 |
| Cukurs | 5 | 5 | 0,000 | 0,000 | 4,99 | 19,96 |
| Ūdens | - | 78 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,306** | **0,48** | **15,7** | **68,344** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru un atdzesē apmēram līdz 18 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laikslīdz4 stundām 2-4 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.7a** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 118 | 100 | 0,400 | 0,800 | 9,800 | 48,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **0,400** | **0,800** | **9,800** | **48,000** |

**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)* 2. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.1a** | **Zivs, cepta** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldēta heka fileja, bez ādas, asakām | 80 | 60 | 10,320 | 1,500 | 0,000 | 54,780 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5 | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,445 | 16,335 |
| Olas | 1/8 gb. | 7,7 | 0,978 | 0,886 | 0,054 | 12,097 |
| Ūdens | - | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *75* |  |  |  |  |
| Augu eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| **Iznākums** | - | **60** | **11,813** | **7,436** | **3,499** | **128,167** |

**Pagatavošana**:

* Saldētu zivs fileju atlaidina, nomazgā un nosusina. Sagriež porciju gabalos.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit, sakuļ un pievieno nedaudz ūdens. Samaisa.
* Miltiem pievieno sāli.
* Zivs fileju panē miltos, tadolas maisījumā.
* Cep sakarsētā eļļā no abām pusēm zeltaini brūnas.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad to uzglabā marmītā 65-70 ºC temperatūrā līdz   
  2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.2a** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 240 | 180 | 3,720 | 0,186 | 27,528 | 126,666 |
| Sāls | 0,37 | 0,37 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **180** | **3,720** | **0,186** | **27,528** | **126,666** |

**Pagatavošana**:

* Rūpīgi nomazgātus, nomizotus, noskalotus kartupeļus griež uz pusēm un liek 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. 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. 2.3a** | **Piena mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5% | 56 | 56 | 1,568 | 1,400 | 2,632 | 29,400 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 8,4 | 8,4 | 0,865 | 0,092 | 5,788 | 27,443 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Ūdens | - | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **2,433** | **4,989** | **8,420** | **88,311** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.4a** | **Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 60,8 | 48,6 | 0.680 | 0,097 | 2,041 | 11,761 |
| Paprika | 8 | 6 | 0,078 | 0,000 | 0,318 | 1,584 |
| Citroni | 5,3 | 3\* | 0,021 | 0,018 | 0,096 | 0,630 |
| Eļļa, rapšu | 2,4 | 2,4 | 0,000 | 2,398 | 0,000 | 21,578 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,779** | **2,513** | **2,455** | **35,554** |

\* -citrona sula

**Pagatavošana**:

* Papriku mazgā, izņem sēklotni, sagriež daļiņās.
* Svaigus kāpostus nomazgā un sagriež stienīšos.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē eļļu ar sāli, citronu sulu).
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.5a** | **Žāvētu augļu ķīselis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rozīnes | 24 | 24 | 0,552 | 0,120 | 15,792 | 66,456 |
| Aprikozes, žāvētas | 12 | 12 | 0,624 | 0,060 | 6,600 | 29,436 |
| Cukurs | 6 | 6 | 0,000 | 0,000 | 5,988 | 23,952 |
| Kartupeļu ciete | 9,6 | 9,6 | 0,058 | 0,010 | 7,978 | 32,227 |
| Ūdens | - | 78 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **120** | **11,813** | **7,436** | **3,499** | **128,167** |

**Pagatavošana**:

* Žāvētus augļus pārlasa, nomazgā. Aprikozes sagriež smalkāk.
* Vārītam ūdenim pievieno cukuru, sagatavotos augļus un vāra, līdz augļi uzbrieduši.
* Pievieno kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē, salejot pa porciju traukiem.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā (kopā ar biezpiena desertu, receptūra Nr. 2.6a).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.6a** | **Biezpiena deserts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, salds, 35% | 33,8 | 33,8 | 0,844 | 11,813 | 0,878 | 113,198 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,920 |
| Biezpiens, 9% | 31,4 | 31,2 | 5,281 | 2,813 | 0,625 | 48,938 |
| Vanilīna cukurs | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **75** | **6,125** | **14,625** | **11,483** | **202,055** |

**Pagatavošana**:

* Biezpienu izberž caur sietu vai samaļ vai sablenderē.
* Saldam krējumam pievieno cukuru un vanilīna cukuru, sāk lēni putot.Turpina putot, palielinot apgrieziena skaitu (saputotam putukrējumam ir gluda vai matēta virsma, tas labi turas uz putuslotiņas).
* Biezpiena masā iecilā saputoto krējumu.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā(ar žāvētu augļu ķīseli, receptūras Nr. 2.5a).
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.7a** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.8a** | **Upeņu morss** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Upeņu nektārs | 100 | 100 | 0,400 | 0,000 | 12,500 | 51,600 |
| Cukurs | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 0,000 | 3,792 | 15,168 |
| Ūdens | - | 103 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,400** | **0,000** | **16,292** | **66,768** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē apmēram līdz 18 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 3. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.1a** | **Siera-dārzeņu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Siers, kausētais | 25 | 25 | 5,350 | 4,800 | 0,575 | 66,900 |
| Zaļie zirnīši, konservēti | 12,5 | 12,5 | 0,450 | 0,050 | 1,075 | 6,550 |
| Burkāni | 23,5 | 18,8 | 0,244 | 0,019 | 1,350 | 6,547 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,3 | 0,088 | 0,000 | 0,569 | 2,628 |
| Kartupeļi | 100 | 75 | 1,500 | 0,075 | 11,100 | 51,075 |
| Eļļa, rapšu | 3,1 | 3,1 | 0,000 | 3,122 | 0,000 | 28,098 |
| Ūdens | - | 164 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, saldais, 35% | 6,3 | 6,3 | 0,156 | 2,188 | 0,000 | 20,316 |
| Dilles, svaigas | 1,5 | 1,2 | 0,031 | 0,006 | 0,051 | 0,386 |
| **Iznākums** | - | **250/1,2** | **7,819** | **10,260** | **14,720** | **182,500** |

**Pagatavošana**:

* Dārzeņiem veic pirmapstrādi (mazgā, mizo, skalo), sagriež kubiņos
* Sakarsētā eļļu līdz izkarsē burkānus un sīpolus, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min.
* 5 min pirms gatavības beigām zupai pievieno kausēto sieru, saldo krējumu, zaļos zirnīšus, sāli un uzvāra.
* Pasniedzot pievieno zaļumus (mazgātus, nosusinātus un sasmalcinātus).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.2a** | **Vistas gaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķīši bez kaula | 63 | 62,5 | 11,375 | 7,000 | 0,000 | 108,500 |
| Rīsi | 65,3 | 65,3 | 4,569 | 0,653 | 46,608 | 210,585 |
| Ūdens | - | 85 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 9,7 | 9,7 | 0,000 | 9,713 | 0,000 | 87,415 |
| Sīpoli | 16,3 | 14 | 0,194 | 0,000 | 1,264 | 5,833 |
| Burkāni | 34,8 | 27,8 | 0,361 | 0,028 | 2,000 | 9,695 |
| Tomātu mērce | 8,3 | 8,3 | 0,100 | 0,000 | 1,417 | 6,067 |
| Sāls | 0,7 | 0,7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **16,600** | **17,393** | **51,289** | **428,095** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, sagriež gabaliņos (2×2 cm).
* Sakarsētā eļļāapcep gaļu, līdzrodas brūngana garoziņa.
* Apceptos gaļas gabaliņusliek katlā, pievieno tomātu mērci, ūdeni, sāli un sautē (98 ºC) 10-15 min.
* Burkānus un sīpolus mazgā, nomizo, skalo un sagriež kubiņos, (burkānus var arī sarīvēt).
* Sakarsētā eļļā izkarsē burkānus un sīpolus, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Rīsus pārlasa un skalo, līdz ūdens dzidrs.
* Kad gaļa gandrīz mīksta, pievieno izkarsētās garšsaknes, rīsusun turpina sautētgatavu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.3a** | **Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 34,2 | 30 | 1,290 | 0,270 | 0,750 | 10,590 |
| Tomāti | 17,3 | 17 | 0,187 | 0,034 | 0,646 | 3,638 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Citroni | 0,3 | 0,15\* | 0,001 | 0,000 | 0,004 | 0,018 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,478** | **2,802** | **1,899** | **38,720** |

\* -citronu sula

**Pagatavošana**:

* Tomātus noskalo, izgriež kātiņu, sagriež daļiņās.
* Ķīnas kāpostus skalo un sagriež strēmelītēs.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē augu eļļuar sāli, citronu sulu).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.4a** | **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. 3.5a** | **Zemeņu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Zemenes, svaigas vai saldētas | 45 | 44 | 0,044 | 0,000 | 4,884 | 19,712 |
| Cukurs | 8,8 | 8,8 | 0,000 | 0,000 | 8,782 | 35,130 |
| Citronskābe | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 187 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **220** | **0,044** | **0,000** | **13,666** | **54,842** |

**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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.6a** | **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)*  4. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.1a** | **Zivju frikadeles** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Mencu fileja | 60 | 60 | 9,600 | 0,360 | 0,000 | 41,640 |
| Maize, kviešu | 7 | 7 | 0,560 | 0,063 | 3,423 | 16,499 |
| Krējums, saldais, 35% | 10 | 10 | 0,250 | 3,500 | 0,300 | 33,700 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Olas | 1/12 gb. | 5,00 | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,855 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *87* |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **70** | **11,115** | **4,498** | **4,213** | **101,794** |

**Pagatavošana**:

* Sīpoliem veic p/a (mazgā, mizo, skalo), smalki sagriež.
* Olām veic p/a (mazgā, dezinficē, skalo), pārsit un sakuļ.
* Zivs fileju nomazgā, nosusina un samaļ 2 reizes. Otrajā reizē maļ kopā ar saldajā krējumā izmērcētu baltmaizi.
* Maltai zivs masai pievieno olas, sīpolus un sāli.
* Veido lodītes, cep cepeškrāsnī gatavas 200 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.2a** | **Tomātu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, saldais 35% | 32 | 32 | 0,800 | 11,200 | 0,960 | 107,840 |
| Tomātu biezenis | 4 | 4 | 0,092 | 0,020 | 0,144 | 1,124 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 4 | 4 | 0,412 | 0,044 | 0,388 | 3,596 |
| Eļļa, rapšu | 5,8 | 5,8 | 0,000 | 5,754 | 0,000 | 51,788 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 35 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **80** | **1,304** | **17,018** | **1,492** | **164,348** |

**Pagatavošana**:

* Uz pannas uzkarsē eļļu, kurā izkarsē miltus, līdz tie iedzelteni. Padzesē līdz   
  40-50 ºC temperatūrai.
* Sakarsētā eļļā izkarsē arī tomātu biezeni, līdz tie iekrāso eļļu oranžīgu.
* Miltiem pievieno ūdeni, tomātu biezeni un uzvāra, iebiezina. Beigās pievieno saldo krējumu, sāli un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.3a** | **Rīsi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi | 71,4 | 71,4 | 5,000 | 0,714 | 51,000 | 230,430 |
| Ūdens | - | 214 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sviests, 82,5% | 2,3 | 2,3 | 0,012 | 1,904 | 0,020 | 17,264 |
| **Iznākums** | - | **150** | **5,012** | **2,618** | **51,021** | **247,694** |

**Pagatavošana**:

1. Ūdeni uzvāra, ieber rīsus un maisot vāra, līdz rīsi uzbriest (aptuveni 20 min).
2. Rīsus nokāš un pasniedz karstus 63-68 ºC temperatūrā (kā piedevu).
3. Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabāt marmītā (65-70 ºC) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.4a** | **Svaigu kāpostu un puravu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 58 | 46 | 0,647 | 0,092 | 1,940 | 11,180 |
| Puravi | 6,8 | 6 | 0,132 | 0,018 | 0,192 | 1,458 |
| Citroni | 4,2 | 1,8\* | 0,013 | 0,011 | 0,058 | 0,378 |
| Eļļa, rapšu | 4,8 | 4,8 | 0,000 | 4,795 | 0,000 | 43,157 |
| Cukurs | 1,2 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Sāls | 0,06 | 0,06 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,791** | **4,916** | **3,388** | **60,964** |

\* - citronu sula

**Pagatavošana**:

* Puravus nomazgā, nosusina un sagriež.
* Svaigus kāpostus nomazgā un sagriež stienīšos.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē augu eļļuar sāli, cukuru, citronu sulu).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.5a** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.6a** | **Apelsīnu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Apelsīni | 118 | 82,5 | 0,825 | 0,165 | 6,848 | 32,175 |
| Cukurs | 9,8 | 9,8 | 0,000 | 0,000 | 9,731 | 38,922 |
| Kartupeļu ciete | 12 | 12 | 0,072 | 0,012 | 9,972 | 40,284 |
| Ūdens | - | 53 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 150 | 150 | 4,200 | 3,750 | 7,050 | 78,750 |
| **Iznākums** | - | **150/150** | **5,097** | **3,927** | **33,601** | **190,131** |

**Pagatavošana**:

* Apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež.
* Vārītam ūdenim pievieno cukuru, sagatavotos augļus, uzvāra.
* Pievieno kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē, sadalot mazākās porcijās.
* Ķīseli ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC temperatūrā, ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.7a** | **Ābolu-dzērveņu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābolu – dzērveņu morss | 40 | 40 | 0,040 | 0,040 | 4,520 | 18,600 |
| Cukurs | 9,0 | 9,0 | 0,000 | 0,000 | 9,032 | 36,128 |
| Ūdens | - | 165 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,040** | **0,040** | **13,552** | **54,728** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno morsu un izmaisa.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.8a** | **Kālis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 173 | 130 | 1,560 | 0,260 | 9,360 | 46,020 |
| **Iznākums** | - | **130** | **1,560** | **0,260** | **9,360** | **46,020** |

**Pagatavošana**:

* Kāļus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu kāļu uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.1a** | **Cūkgaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa kotlešu masai vai lāpstiņa | 54 | 49 | 8,664 | 8,271 | 0,000 | 109,094 |
| Olas | 1/6 | 10 | 1,250 | 1,132 | 0,069 | 15,468 |
| Kviešu maize | 12,3 | 12,3 | 0,985 | 0,111 | 6,019 | 29,010 |
| Ūdens | - | 13 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 14,20 | 12,3/6\* | 0,172 | 0,000 | 1,120 | 5,169 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Kotlešu masa, kuru iegūst gaļu samaļot ēdināšanas blokā* |  | *90,7* |  |  |  |  |
| Rīvmaize | 6,3 | 6,3 | 0,763 | 0,080 | 4,443 | 21,545 |
| *Pusfabrikāta masa* |  | *97* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 4,9 | 4,9 | 0,000 | 4,918 | 0,000 | 44,263 |
| **Iznākums** | - | **70** | **11,835** | **14,512** | **11,651** | **224,549** |

\* apcepti sīpoli

**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, pievienosāli un sadala porcijās.
* Kotletes panē rīvmaizē, piešķirot tām formu.
* Sakarsētā eļļā apcep kotletes (5-7 min), līdz tās iegūst brūnganu garoziņu.
* Kotletes nogatavina 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. 5.2a** | **Piena mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5% | 35 | 35 | 0,980 | 0,875 | 1,645 | 18,375 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5,8 | 5,8 | 0,601 | 0,064 | 4,019 | 19,054 |
| Eļļa, rapšu | 2,3 | 2,3 | 0,000 | 2,330 | 0,000 | 20,971 |
| Ūdens | - | 27 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **1,581** | **3,269** | **5,664** | **58,400** |

**Pagatavošana**:

* Uz pannas uzkarsē eļļu, izkarsē miltus, līdz tie iedzelteni. Padzesē līdz 40-50 ºC.
* Miltiem pievieno pienu, ūdeni, sāli un uzvāra, iebiezina.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.3a** | **Griķi, vārīti (irdeni)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 71,4 | 71,4 | 9,000 | 2,357 | 44,357 | 234,644 |
| Ūdens | - | 107 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **9,000** | **2,357** | **44,357** | **234,644** |

**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. 5.4a** | **Burkānu-redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 32,5 | 26 | 0,390 | 0,030 | 2,160 | 10,470 |
| Redīsi, baltie | 37,5 | 30 | 0,290 | 0,026 | 0,554 | 3,617 |
| Eļļa, rapšu | 3,6 | 3,6 | 0,000 | 3,596 | 0,000 | 32,368 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,680** | **3,653** | **2,714** | **46,454** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.5a** | **Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 48 | 41 | 0,162 | 0,323 | 3,958 | 19,385 |
| Banāni | 65 | 46 | 0,692 | 0,046 | 9,692 | 41,954 |
| Apelsīni | 47 | 33 | 0,291 | 0,065 | 2,617 | 12,212 |
| Cukurs | 13,8 | 13,8 | 0,000 | 0,000 | 13,818 | 55,273 |
| Krējums, saldais, 35% | 17,3 | 17,3 | 0,433 | 6,058 | 0,519 | 58,328 |
| Dzeramais jogurts, 1,5% | 52 | 52 | 1,800 | 0,800 | 2,250 | 23,400 |
| *Jogurta mērce* | - | 80 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **120/80** | **3,377** | **7,292** | **32,855** | **210,552** |

**Pagatavošana**:

* Ābolus nomazgā, izņem serdes, sagriež nelielos gabaliņos (ja nepieciešams – nomizo).
* Banānus un apelsīnus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos gabaliņos.
* Jogurtam pievieno saldo krējumu un cukuru.
* Augļus sajauc, kārto traukā un pirms pasniegšanas pārlej ar jogurtu.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā, pārlietus ar jogurta mērci.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.6a** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.7a** | **Citronu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Citroni | 27,2 | 26,7 | 0,186 | 0,160 | 0,854 | 5,600 |
| Cukurs | 6,2 | 6,2 | 0,000 | 0,000 | 6,135 | 24,539 |
| Ūdens | - | 174 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,186** | **0,16** | **6,989** | **30,139** |

**Pagatavošana**:

* Citronus nomazgā, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.
* No ūdens un cukura vāra cukura sīrupu, un sīrupā liek citronušķēlītes, uzvāra, uzliek vāku un ļauj dzērienam ievilkties apmēram 1 stundu.
* Dzērienu sadala mazākās porcijās, strauji atdzesē ūdens peldē līdz 18 -20 ºC temperatūrai.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 6. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.1a** | **Cūkgaļas un dārzeņu sautējums** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 75 | 68 | 12,000 | 11,454 | 0,000 | 151,087 |
| Kāposti | 109 | 87 | 1,222 | 0,175 | 3,665 | 21,120 |
| Burkāni | 41,3 | 33 | 0,425 | 0,033 | 2,356 | 11,422 |
| Sīpoli | 13,1 | 11 | 0,153 | 0,000 | 0,993 | 4,582 |
| Eļļa, rapšu | 10,9 | 10,9 | 0,000 | 10,898 | 0,000 | 98,083 |
| Kartupeļi | 204 | 153 | 3,055 | 0,153 | 22,604 | 104,009 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 20 | 20 | 0,520 | 5,000 | 0,540 | 49,240 |
| **Iznākums** | - | **300/20** | **17,374** | **27,712** | **30,159** | **439,542** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Kartupeļus un burkānus mazgā, mizo un skalo. Sagriež kubiņos vai daļiņās.
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un izkarsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Sakarsētā eļļā apcep arī kartupeļus. līdz veidojas dzeltenbrūna garoziņa.
* Sakarsētā eļļāapcep gaļu, līdz veidojas brūngana garoziņa.
* Apceptai gaļai pielej uzvārītu ūdeni, sāli, apceptos burkānus un sīpolus un sautē (98 ºC), līdz gaļa gandrīz gatava.
* Gaļai pievieno kāpostus un turpina sautēt (98 ºC) apmēram 10 min.
* Tad pievieno apceptos kartupeļusun turpina sautēt (98 ºC) vēl apmēram 10 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.2a** | **Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gurķi | 65,3 | 64 | 0,512 | 0,064 | 1,664 | 9,280 |
| Tomāti | 35,7 | 35 | 0,374 | 0,068 | 1,292 | 7,276 |
| Eļļa, rapšu | 2 | 2 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **0,886** | **2,13** | **2,956** | **34,538** |

**Pagatavošana**:

* Gurķus un tomātus nomazgā. Gurķiem nogriež galus. Tomātiem izgriežkātiņa daļu. Dārzeņus sagriež daļiņās un sajauc ar eļļu, sāli.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.3a** | **Rudzu maizes ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Maize, rudzu | 30 | 30 | 1,830 | 0,360 | 12,300 | 59,760 |
| Cukurs | 7,5 | 7,5 | 0,000 | 0,000 | 7,485 | 29,940 |
| Rozīnes | 15 | 15 | 0,345 | 0,075 | 9,870 | 41,535 |
| Āboli | 17,6 | 15 | 0,060 | 0,120 | 1,470 | 7,200 |
| Kartupeļu ciete | 9 | 9 | 0,054 | 0,009 | 7,479 | 30,213 |
| Ūdens | - | 75 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 180 | 180 | 5,040 | 4,500 | 8,460 | 94,500 |
| **Iznākums** | - | **150/180** | **7,329** | **5,064** | **47,064** | **263,148** |

**Pagatavošana**:

* Cepeškrāsnī viegli apgrauzdētas rupjmaizes šķēles pārlej ar karstu ūdeni vai augļu novārījumu, ļauj uzbriest apmēram vienu stundu.
* Maizi izberž caur sietu.
* Rozīnes un ābolus nomazgā. Āboliem izņem sēklotni, sagriež nelielās daļiņās.
* Vārītam ūdenim pievieno cukuru, sagatavotos augļus, uzvāra.
* Pievieno izberzto maizi, kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē, sadalot mazākās porcijās.
* Pienu pirms pasniegšanas salej glāzēs.
* Pienu un ķīseli pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ķīseļa uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.4a** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.5a** | **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.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 7. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.1a** | **Zivju zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, ar ādu un asakām | 21 | 15 \* | 2,580 | 0,375 | 0,000 | 13,695 |
| Kartupeļi | 122 | 90 | 1,800 | 0,090 | 13,320 | 61,290 |
| Burkāni | 33,8 | 20 | 0,260 | 0,020 | 1,440 | 6,980 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 2,7 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,015 | 2,475 | 0,026 | 22,441 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Melnie pipari, graudu | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 140 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **4,751** | **2,966** | **15,363** | **107,152** |

\* - zivs fileja bez ādas, asakām

**Pagatavošana**:

* Dārzeņiem veic pirmapstrādi (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 un rīsus, 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.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.2a** | **Makaronu sacepums ar dārzeņiem un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 72 | 72 | 8,860 | 2,020 | 50,330 | 254,940 |
| Ūdens | - | 163 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Biezpiens, 9% | 50 | 50 | 8,349 | 4,500 | 1,000 | 77,896 |
| Olas | 1/9 gb. | 7 | 0,898 | 0,782 | 0,047 | 10,818 |
| Cukurs | 7 | 7 | 0,000 | 0,000 | 6,743 | 26,972 |
| Sviests | 7 | 7 | 0,058 | 5,075 | 0,093 | 46,279 |
| Krējums, skābais, 25% | 6 | 6 | 0,156 | 1,500 | 0,162 | 14,772 |
| Rīvmaize | 6 | 6 | 0,552 | 0,264 | 4,392 | 22,152 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikātu svars* | - | *250* |  |  |  |  |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | - | **210/30** | **19,653** | **21,641** | **63,577** | **527,689** |

**Pagatavošana**:

* Vārošā, pasālītā ūdenī ieber makaronus, uzvāra, samazina siltumu un ļauj makaroniem piebriest aizvākotā katlā.
* Olas mazgā, dezinficē, skalo.
* Samaltam biezpienam pievieno olas, sāli, cukuru.
* Gatavus (nokāstus) makaronus nedaudz atdzesē, piemaisa biezpiena masu.
* Masu liek ietaukotā, ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, virsmu noziež ar krējumu, apslaka ar kausētu sviestu.
* Sacep cepeškrāsnī 180-200 ºC temperatūrā, līdz sacepuma virspuse ir dzeltenbrūna.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks marmītā līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.3a** | **Burkānu salāti ar rozīnēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 65 | 52 | 0,683 | 0,053 | 3,780 | 18,323 |
| Rozīnes | 8,8 | 8,8 | 0,201 | 0,044 | 5,758 | 24,229 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Cukurs | 5,25 | 5,25 | 0,000 | 0,000 | 5,240 | 20,958 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,884** | **3,593** | **14,777** | **94,978** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās rīves.
* Rozīnes nomazgā un nosusina.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar cukuru un eļļu.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.4a** | **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. 7.5a** | **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.
* Kefīra uzglabāšanas laiks (glāzēs) 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.6a** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 130 | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| **Iznākums** | - | **110** | **0,440** | **0,880** | **10,780** | **52,800** |

**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)* 8. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.1a** | **Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa, kakla daļa | 73,6 | 67/45\* | 12,730 | 8,174 | 0,000 | 124,486 |
| Eļļa, rapšu | 6 | 6 | 0,000 | 5,994 | 0,000 | 53,946 |
| Ūdens | - | 50 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 12 | 10/5\* | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Burkāni | 25,8 | 20,6 | 0,268 | 0,021 | 1,482 | 7,185 |
| Eļļa, rapšu | 4,3 | 4,3 | 0,000 | 4,282 | 0,000 | 38,535 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 2,3 | 2,3 | 0,235 | 0,025 | 1,575 | 7,468 |
| Krējums, saldais, 35% | 14,3 | 14,3 | 0,400 | 0,357 | 0,672 | 7,502 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **45/45** | **13,773** | **18,853** | **4,639** | **243,323** |

\*- apcepti produkti

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Gaļu apcep sakarsētā eļļā, līdz brūnganai garoziņai, pārlej ar karstu ūdeni un sautē.
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* 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, apceptos sīpolus un burkānus, garšvielas un turina sautēt līdz gatavībai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.2a** | **Makaroni, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 60 | 60 | 7,200 | 0,720 | 42,600 | 205,680 |
| Ūdens | - | 160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **7,200** | **3,218** | **42,600** | **228,158** |

**Pagatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, eļļu un makaronus. Vāra (98-100 ºC) 10- 15 min.
* Briedina 95 ºC temperatūrā līdz gatavībai.
* Ja nepieciešams, makaronus nokāš sietā, pēc tam pārliek traukā.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.3a** | **Biešu un marinētu gurķu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 76 | 76/57\* | 0,861 | 0,287 | 5,223 | 26,921 |
| Marinēti gurķi | 8,6 | 8,4 | 0,028 | 0,025 | 0,336 | 1,683 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 0,000 | 0,000 | 0,699 | 2,794 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,889** | **3,809** | **6,258** | **62,867** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Bietes nomazgā, vāra ar visu mizulīdz gatavībai un atdzesē. Atdzesētas bietes nomizo, sagriež salmiņos vai sarīvē uz rupjās rīves.
* Marinētiem gurķiem nogriež galus, sarīvē uz rupjās rīves vai sagriež salmiņos.
* Visu samaisa ar eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus, 5-12 ºC temperatūrā.
* Ja salātus nepieciešams uzglabāt, tad tos ievieto ledusskapī (2-5 ºC temperatūrā) līdz 6 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.4a** | **Piena ķīselis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5 % | 126 | 126 | 3,528 | 3,150 | 5,922 | 66,150 |
| Cukurs | 11,2 | 11,2 | 0,000 | 0,000 | 11,178 | 44,710 |
| Kartupeļu ciete | 10,5 | 10,5 | 0,063 | 0,011 | 8,726 | 35,249 |
| Ūdens | - | 14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Vaniļas cukurs | 0,02 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **140** | **3,591** | **3,161** | **25,826** | **146,109** |

**Pagatavošana**:

* Pienu uzvāra, pievieno cukuru, vaniļas cukuru un vēlreiz visu uzvāra.
* Maisījumam pievieno kartupeļu cieti, kas iepriekš izšķīdināts novārītā, atdzesētā ūdenī. Maisot visu uzvāra.
* Ķīseli atdzesē ūdens peldē vai salejot mazākos traukos (līdz 18-20 ºC).
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.5a** | **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 vēlreiz uzvāra.
* Kartupeļu cieti sajauc ar aukstu ābolu sulu un pievieno sīrupam, izmaisa, uzvāra un atdzesē līdz 18-20 ºC ūdens peldē vai salejot mazākos traukos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.6a** | **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. 8.7a** | **Sarkano jāņogu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sarkano jāņogu nektārs | 100 | 100 | 0,100 | 0,000 | 6,200 | 25,200 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,100** | **0,000** | **6,200** | **25,200** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni un atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam ūdenim pievieno nektāru un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Dzēriena uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.8a** | **Burkāns** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 75 | 60 | 0,780 | 0,060 | 4,320 | 20,940 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,780** | **0,060** | **4,320** | **20,940** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo un sagriež nelielos porciju gabalos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu burkānu uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *I KOMPLEKTS (a)* 9. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.1a** | **Vistas gaļas zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vista, ceturtdaļa vai šķiņķis | 32 | 22,5\* | 4,095 | 2,520 | 0,000 | 39,060 |
| Kartupeļi | 150 | 112,5 | 2,250 | 0,113 | 16,650 | 76,613 |
| Burkāni | 37,5 | 30 | 0,390 | 0,030 | 2,160 | 10,470 |
| Sīpoli | 14,3 | 12 | 0,168 | 0,000 | 1,092 | 5,040 |
| Ūdens | - | 210 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Pētersīļi, zaļumi | 0,94 | 0,75 | 0,033 | 0,003 | 0,056 | 0,381 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 15 | 15 | 0,390 | 3,750 | 0,405 | 36,930 |
| **Iznākums** | - | **300/15** | **7,326** | **6,416** | **20,363** | **168,494** |

\*- vistas gaļa bez kauliem, ādas

**Pagatavošana**:

* Vistas gaļu nomazgā.
* Kartupeļus, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Vistu pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra, noputo un vāra buljonu, izkāš.
* Uzvārītam buljonam pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min. Atkaulotu, sagrieztu vistas gaļu, garšvielas pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām. Notur 5-7 min nevārot.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumuun zaļumiem (mazgātus, nosusinātus un sasmalcinātus).
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.2a** | **Tefteļi mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa kotlešu masai | 55 | 50 | 8,800 | 8,400 | 0,000 | 110,800 |
| Piens 2,5% | 4 | 4 | 0,112 | 0,100 | 0,188 | 2,100 |
| Rīsi | 8 | 8/22\* | 0,560 | 0,080 | 5,712 | 25,808 |
| Olas | 1/12 | 5 | 0,635 | 0,575 | 0,035 | 7,855 |
| Sīpoli | 17 | 14,2/7,1\* | 0,210 | 0,000 | 1,365 | 6,300 |
| Eļļa, rapšu | 2 | 2 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Nepanēta tefteļu masa* |  | *90* |  |  |  |  |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 3 | 3 | 0,309 | 0,033 | 2,067 | 9,801 |
| *Pusfabrikātu svars* |  | 93 |  |  |  |  |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 2 | 2 | 0,206 | 0,022 | 1,378 | 6,534 |
| Tomātu mērce | 10 | 10 | 0,120 | 0,000 | 1,700 | 7,280 |
| Eļļa, rapšu | 4 | 4 | 0,000 | 3,996 | 0,000 | 35,964 |
| **Iznākums** | - | **80** | **10,952** | **15,204** | **12,445** | **230,424** |

\*- termiski aptrādāti produkti

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež kubiņos. Samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un turpina izkarsēt līdz tie caurspīdīgi. Atdzesē līdz 18-20 ºC.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un rīsus. Vāra (98-100 ºC) līdz gatavībai. Atdzesē līdz 18-20 ºC.
* Maltai gaļai pievieno vārītos rīsus, apceptos sīpolus un sāli. Masu sajauc viendabīgā masā un sadala porcijās.
* Tefteļus veido panējot miltos. Apcep sakarsētā eļļā.
* Mērcei:sakarsētā eļļā izkarsē miltus, līdz tie iedzelteni. Pievieno tomātu mērci, uzvāra.
* Tefteļus kārto cepešpannā vienā rindā, pārlej ar mērci un sacep cepeškrāsnī   
  200 ºC temperatūrā 15 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.3a** | **Kartupeļu-spinātu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 185 | 139 | 2,778 | 0,139 | 20,556 | 94,583 |
| Spināti | 43 | 33 | 0,967 | 0,100 | 0,667 | 7,433 |
| Piens, 2,5% | 16,7 | 16,7 | 0,467 | 0,417 | 0,783 | 8,750 |
| Sviests, 82,5% | 11,1 | 11,1 | 0,056 | 9,167 | 0,098 | 83,113 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **4,267** | **9,822** | **22,103** | **193,879** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo, sagriež 2-3 daļās.
* Spinātu lapas šķiro, skalo. Pielej nedaudz karsta ūdens, uzvāra, sablenderē.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, ieliek kartupeļus un strauji uzvāra. Pavāra 5 min, tad nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus, katlu nosedzot ar vāku (pavasarī – kartupeļus liek vārīties aukstā ūdenī).
* Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sastampā.
* Pienu uzkarsē līdz 70- 80 ºCtemperatūrai, pievieno sviestu.
* Pie sastampātiem kartupeļiem pievieno izkarsētus, sablenderētus spinātus, uzkarsēto pienu un maisot biezeni uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.4a** | **Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 30,4 | 24,3 | 0,340 | 0,049 | 1,021 | 5,881 |
| Gurķi | 10,2 | 10 | 0,080 | 0,010 | 0,260 | 1,450 |
| Burkāni | 6,3 | 5 | 0,065 | 0,005 | 0,360 | 1,745 |
| Paprika | 6,7 | 5 | 0,065 | 0,000 | 0,265 | 1,320 |
| Selerijas sakne | 2,9 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Loki | 0,6 | 0,5 | 0,007 | 0,000 | 0,018 | 0,096 |
| Citroni | 0,47 | 0,2\* | 0,001 | 0,000 | 0,005 | 0,024 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 0,250 | 0,000 | 2,248 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,584** | **0,320** | **2,549** | **15,406** |

\*-citrona sula

**Pagatavošana**:

* Gurķus noskalo, nogriež galus.
* Papriku mazgā, izņem sēklotni.
* Gurķus un papriku sagriež daļiņās.
* Burkānus un seleriju saknesnomizo un noskalo. Sarīvē uz rupjās rīves.
* Svaigus kāpostus nomazgā un sagriež strēmelītēs.
* Lokus šķiro, noskalo, sagriež.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē augu eļļu ar sāli, cukuru, citronu sulu).
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus 5-12 ºC temperatūrā.
* Ja salātus nepieciešams uzglabāt, tad ievieto ledusskapī (2-5 ºC temperatūrā) līdz 6 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.5a** | **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. 9.6a** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 133,3 | 133,3 | 0,133 | 0,000 | 14,800 | 59,732 |
| Cukurs | 9,3 | 9,3 | 0,000 | 0,000 | 9,314 | 37,257 |
| Ūdens | 66 | 66 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,133** | **0,000** | **24,114** | **96,989** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra un atdzesē līdz 18 -20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupampievieno ābolu sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Dzēriena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.7a** | **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)* 10. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.1a** | **Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 75 | 75/60\* | 0,900 | 0,060 | 5,460 | 25,980 |
| Kartupeļi | 100 | 75 | 1,500 | 0,075 | 11,100 | 51,075 |
| Burkāni | 15 | 12 | 0,156 | 0,012 | 0,864 | 4,188 |
| Sīpoli | 14,3 | 12 | 0,168 | 0,000 | 1,092 | 5,040 |
| Eļļa, rapšu | 4,5 | 4,5 | 0,000 | 4,496 | 0,000 | 40,460 |
| Tomātu biezenis | 3 | 3 | 0,069 | 0,015 | 0,168 | 1,083 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne, svaiga | 3,6 | 3 | 0,039 | 0,009 | 0,183 | 0,969 |
| Ūdens | - | 210 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 9,4 | 9/5\* | 1,710 | 1,098 | 0,000 | 16,722 |
| Cukurs | 4,5 | 4,5 | 0,000 | 0,000 | 4,491 | 17,964 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 15 | 15 | 0,390 | 3,750 | 0,405 | 36,930 |
| **Iznākums** | - | **300/5/15** | **4,932** | **9,515** | **23,763** | **200,411** |

\*- vārītas, nomizotas bietes

**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.
* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.Kartupeļus sagriež stienīšos, sīpolus sasmalcina, bet burkānus sagriež salmiņos.
* Bietes mazgā, vāra ar visu mizu, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Tomātu pastu izkarsē sakarsētā eļļā, līdz eļļa iekrāsojas oranžīga. Pievieno bietēm un uzkarsē.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un vāra gandrīz gatavus. Pēc tam pievieno bietes, sāli, cukuru. Vāra vēl 3-5 min. Notur 10 min. nevārot.
* Pasniedzot pievieno skābo krējumu vārītu gaļu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.2a** | **Cepta vistas fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas fileja | 45 | 43,2 | 9,583 | 2,676 | 0,000 | 62,419 |
| Olas | 1/4 | 15,3 | 1,926 | 1,744 | 0,106 | 23,827 |
| Piens, 2,5% | 5,3 | 5,3 | 0,147 | 0,131 | 0,247 | 2,756 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 11,1 | 11,1 | 1,142 | 0,122 | 7,636 | 36,208 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *75* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 7 | 7 | 0,000 | 6,993 | 0,000 | 62,937 |
| **Iznākums** | - | **65** | **12,798** | **11,667** | **7,989** | **188,148** |

**Pagatavošana**:

* Vistas filejai izgriez plēves, nomazgā, nosusina, sagriež porciju gabalos, izirdina un izveido formu.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sajauc ar pienu.
* Vistas fileju panē miltos, kuriem pievienots sāls un olas-piena maisījumā. Cep sakarsētā eļļā (140-150 ºC) no abām pusēm zeltaini brūnas.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.3a** | **Kartupeļu-burkānu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 171 | 128 | 2,554 | 0,128 | 18,898 | 89,958 |
| Burkāni | 67,5 | 54 | 0,700 | 0,054 | 3,977 | 18,792 |
| Piens, 2,5% | 24,6 | 24,6 | 0,689 | 0,615 | 1,157 | 12,923 |
| Sviests, 82,5% | 4,6 | 4,6 | 0,023 | 3,808 | 0,041 | 34,524 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **3,966** | **4,605** | **23,973** | **153,198** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo, sagriež 2-3 daļās.
* Burkānus mazgā, mizo, skalo un sagriež 0,5 cm šķēlēs.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un kartupeļus, strauji uzvāra un pavāra 5 min. Pēc tam nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus, katlu nosedzot ar vāku. (Pavasarī – kartupeļus liek vārīties aukstā ūdenī.)
* Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sastampā.
* Katlā izkausē daļu sviesta, pievieno burkānus un apmaisot karsē 1 min. Pielej uzvārītu ūdeni un tvaiko gatavus. Sasmalcina vai blenderē, lai iegūtu viendabīgu masu.
* Pienu uzkarsē līdz 70- 80 ºCtemperatūrai, pievieno atlikušo sviestu.
* Pie sastampātiem kartupeļiem un burkāniem pielej uzkarsēto pienu un maisot biezeni uzkarsē līdz 100 ºC temperatūrai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.4a** | **Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 41,4 | 36,4 | 1,565 | 0,328 | 0,910 | 12,849 |
| Gurķi | 28,6 | 28 | 0,224 | 0,028 | 0,728 | 4,060 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Cukurs | 2,1 | 2,1 | 0,000 | 0,000 | 2,096 | 8,383 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **1,789** | **3,852** | **3,734** | **56,761** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.5a** | **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. 10.6a** | **Apelsīnu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, apelsīnu | 65 | 65 | 0,455 | 0,130 | 5,850 | 26,390 |
| Medus | 19 | 19 | 0,076 | 0,000 | 14,269 | 57,380 |
| Ūdens | - | 134 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,531** | **0,130** | **20,119** | **83,770** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra un atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno medu, sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Dzēriena uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.7a** | **Auglis (banāns)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāni | 133 | 80\* | 1,200 | 0,080 | 16,800 | 72,720 |
| **Iznākums** |  | **80** | **1,200** | **0,080** | **16,800** | **72,720** |

\* – 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.