Pusdienas 5.-12. klasei

TEHNOLOĢISKĀS KARTES

*II KOMPLEKTS (b)*

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 1. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.1b** | **Frikadeļu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| *Frikadelēm* |  |  |  |  |  |  |
| Liellopu gaļa, šķiņķis | 26 | 22,8 | 4,606 | 1,208 | 0,000 | 29,298 |
| Sīpoli | 2,4 | 2 | 0,028 | 0,000 | 0,182 | 0,840 |
| Ūdens | - | 3 |  |  |  |  |
| Olas | 1/38gb | 1,6 | 0,203 | 0,184 | 0,011 | 2,514 |
| *Vārītas frikadeles* | - | *20* |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 93,3 | 70 | 1,400 | 0,070 | 10,360 | 47,670 |
| Burkāni | 24 | 20 | 0,112 | 0,000 | 0,728 | 3,360 |
| Sīpoli | 9,5 | 8 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 0,010 | 1,650 | 0,018 | 14,960 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 2,7 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200/20** | **6,645** | **3,138** | **12,861** | **106,268** |

**Pagatavošana**:

* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.
* Kartupeļus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Uzkarsē sviestu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso sviestu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un vāra12-15min.
* Frikadelēm gaļu atcīpslo, mazgā, sagriež, samaļ 2 reizes, pievieno ūdeni, sīpolus un olu (mazgā, dezinficē, skalo). Masu labi sastrādā. Veido frikadeles   
  (1 cm diametrā). Frikadeles vāra pasālītā ūdenī gatavas. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
* Pasniedzot zupā liek pievieno frikadeles.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.2b** | **„Slinkie” kāpostu tīteņi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 44,0 | 40,0 | 6,981 | 6,664 | 0,000 | 87,902 |
| Burkāni | 13,5 | 11,3 | 0,147 | 0,011 | 0,816 | 3,955 |
| Sīpoli | 15,5 | 13,0 | 0,182 | 0,000 | 1,186 | 5,474 |
| Eļļa, rapšu | 8,8 | 8,8 | 0,000 | 8,831 | 0,000 | 79,480 |
| Kāposti | 99,1 | 79,3 | 1,111 | 0,159 | 3,332 | 19,199 |
| Rīsi | 34,0 | 34,0 | 2,380 | 0,340 | 24,276 | 109,684 |
| Ūdens | - | 115 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,34 | 0,34 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | - | **170/30** | **11,582** | **23,505** | **30,420** | **379,554** |

**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. 1.3b** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 200 | 150 | 3,100 | 0,155 | 22,940 | 105,555 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,100** | **0,155** | **22,940** | **105,555** |

**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. 1.4b** | **Tomāti, svaigi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti, svaigi | 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 daļu, 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. 1.5b** | **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. 1.6b** | **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. 1.7b** | **Auglis (ābols) un žāvētas plūmes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 106 | 90 | 0,360 | 0,720 | 8,820 | 43,200 |
| Plūmes, žāvētas | 35 | 35 | 0,805 | 0,210 | 16,590 | 71,470 |
| **Iznākums** | - | **90/35** | **1,165** | **0,93** | **25,41** | **114,67** |

**Pagatavošana**:

* Svaigus augļus nomazgā un nosusina, izgriež serdes, sagriež porciju gabalos.
* Sagrieztus ābolus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Žāvētos augļus pārlasa, skalo un pasniedz 15-18 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 2. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.1b** | **Kartupeļu un zirnīšu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 6,9 | 6,3 | 1,100 | 1,050 | 0,000 | 13,850 |
| Kartupeļi | 92 | 69 | 1,375 | 0,069 | 10,175 | 46,819 |
| Burkāni | 15,6 | 12,5 | 0,163 | 0,013 | 0,900 | 4,363 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,3 | 0,088 | 0,000 | 0,569 | 2,625 |
| Eļļa, rapšu | 3,1 | 3,1 | 0,000 | 3,122 | 0,000 | 28,097 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 25 | 25 | 1,250 | 0,050 | 3,200 | 18,250 |
| Sāls | 0,55 | 0,55 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **3,975** | **4,303** | **14,844** | **114,003** |

**Pagatavošana**:

* Cūkgaļu atcīsplo, skalo, sagriež un ievieto aukstā ūdenī, strauji uzvāra, noputo un samazinot siltumu turpina vārīt buljonu (95-98 ºC). Izkāš.
* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.
* Kartupeļus, sīpolus un burkānus sagriež kubiņos.
* 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 turpina vārīt   
  12-15 min. Sāli pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām. Beigās pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 3 stundas 65-75 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.2b** | **Vistas fileja, cepta** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas fileja | 53,1 | 51,0 | 10,506 | 3,162 | 0,204 | 71,298 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 8,3 | 8,3 | 0,852 | 0,091 | 4,045 | 20,409 |
| Olas | 1/6gb. | 10,2 | 1,293 | 1,171 | 0,071 | 15,996 |
| Ūdens | - | 1,30 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *70* |  |  |  |  |
| Augu eļļa, rapšu | 7,6 | 7,6 | 0,000 | 7,628 | 0,000 | 68,655 |
| **Iznākums** | - | **60** | **12,651** | **12,052** | **4,321** | **176,359** |

**Pagatavošana**:

* Vistas fileju attīra no cīpslām, noskalo, nosusina, sagriež šķēlēs, izirdina un izveido formu.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sajauc ar sāli un ūdeni.
* Gaļu panē miltos un olas maisījumā.Cep sakarsētā eļļā (140-150 ºC) no abām pusēm zeltaini brūnu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-75 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.3b** | **Griķi, vārīti (irdeni)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 76,2 | 76,2 | 9,600 | 2,514 | 47,314 | 250,284 |
| Ūdens | - | 115 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **160** | **9,600** | **2,514** | **47,314** | **250,284** |

**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. 2.4b** | **Saldā krējuma mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, saldais 35% | 15,0 | 15,0 | 0,375 | 5,250 | 0,450 | 50,550 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 6,0 | 6,0 | 0,618 | 0,066 | 2,934 | 14,802 |
| Sīpoli | 1,2 | 1,0 | 0,014 | 0,000 | 0,091 | 0,420 |
| Eļļa, rapšu | 2,0 | 2,0 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 28,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,007** | **7,314** | **3,475** | **83,754** |

**Pagatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un karsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, pievieno miltus, turpina maisot izkarsēt.
* Apceptajiem sīpoliem ar miltiem pievieno karstu ūdeni un uzvāra, iebiezina. Beigās pievieno saldo krējumu un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.5b** | **Burkānu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 57,4 | 46,5 | 0,605 | 0,047 | 3,348 | 16,229 |
| Eļļa, rapšu | 3,0 | 3,0 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,605** | **3,044** | **3,847** | **45,198** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, pēc tam noskalo un sarīvē uz smalkās vai rupjās rīves.
* Pievieno eļļu, cukuru un sajauc.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºCtemperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 4 stundas 2-5ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.6b** | **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. 2.7b** | **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** |

\* Neto masa norādīta pēc pirmapstrādes un termiskās apstrādes zudumiem.

**Pagatavošana**:

* Citronusnomazgā, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.8b** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābols | 94 | 80 | 0,320 | 0,640 | 7,840 | 38,400 |
| **Iznākums** | - | **80** | **0,320** | **0,640** | **7,840** | **38,400** |

**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 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 3. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.1b** | **Maltās gaļas mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, lāpstiņa | 95,5 | 84/ 60\* | 14,952 | 8,400 | 0,000 | 135,408 |
| Burkāni | 30 | 24 | 0,312 | 0,024 | 1,728 | 8,376 |
| Sīpoli | 14,3 | 12 | 0,168 | 0,000 | 1,092 | 5,040 |
| Eļļa, rapšu | 9 | 9 | 0,000 | 8,991 | 0,000 | 80,919 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 1,8 | 1,8 | 0,185 | 0,020 | 1,240 | 5,881 |
| Ūdens | - | 18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, saldais, 35% | 21,6 | 21,6 | 0,540 | 7,560 | 0,648 | 72,792 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60/60** | **16,157** | **24,995** | **4,708** | **308,416** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Gaļu atcīpslo, skalo, sagriež gabaliņos, samaļ.
* Sakarsētā eļļā maisotapcepmalto gaļu, līdz brūnganai 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. Nedaudz atdzesē, pielejkarstu ūdeni un sajauc.
* Sastāvdaļas savieno, samaisa un pasautē(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. 3.2b** | **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. 3.3b** | **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 | 106 | 84,7 | 1,186 | 0,170 | 3,558 | 20,506 |
| Paprika | 6,7 | 5,0 | 0,066 | 0,000 | 0,266 | 1,328 |
| Dilles | 1,25 | 1,0 | 0,026 | 0,510 | 0,042 | 4,862 |
| Citroni | 1,2 | 0,5\* | 0,002 | 0,000 | 0,012 | 0,056 |
| Eļļa, rapšu | 4,0 | 4,0 | 0,000 | 0,800 | 0,000 | 7,200 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,998 | 3,992 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **1,28** | **1,48** | **4,876** | **37,944** |

\*-citronu sula

**Pagatavošana**:

* Papriku mazgā, izņem sēklotni, sagriež daļiņās.
* Svaigus kāpostus nomazgā un sagriež strēmelītēs.
* Dilles pārlasa, skalo, sasmalcina.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē augu eļļu ar sāli, citronu sulu).
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.4b** | **Ābolu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 57 | 40 | 0,160 | 0,320 | 3,920 | 19,200 |
| Ūdens | 28 | 28 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 19 | 19 | 0,000 | 0,000 | 18,962 | 75,848 |
| Mannas putraimi | 13 | 13 | 1,339 | 0,130 | 8,801 | 41,730 |
| Piens, 2,5% | 180 | 180 | 5,040 | 4,500 | 8,460 | 94,500 |
| **Iznākums** | - | **100/180** | **6,539** | **4,950** | **40,143** | **231,278** |

**Pagatavošana**:

* Ābolus nomazgā, nomizo, iegriež sēklotni, sagriež daļiņās.
* Mizas un sēklotnes pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra. Nokāš.
* Novārījumam pievieno cukuru, sagatavotos ābolus un uzvāra. Turpina vārīt, līdz āboli izšķīduši.
* Verdošā ābolu masā, tievā strūkliņā, strauji iemaisa mannā putraimus un vāra biezu biezputru.
* Biezputru sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 30-40 ºC temperatūrai.
* Atdzisušu biezputru uzputo, līdz tā kļūst gaiša un gaisīga.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Uzpūteni pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.5b** | **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. 3.6b** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 130 | 130 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| Ūdens | - | 70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,130** | **0,000** | **14,430** | **58,240** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, atdzesē līdz 18 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2- 5 ºC temperatūrā, līdz atdziest.
* Pirms pasniegšanas pievieno ābolu sulu un izmaisa.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.7b** | **Melone (svaiga)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Melone | 114 | 80 | 0,320 | 0,640 | 7,840 | 38,400 |
| **Iznākums** | - | **80** | **0,320** | **0,640** | **7,840** | **38,400** |

**Pagatavošana**:

* Meloni nomazgā un nosusina, nomizo un 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 *II KOMPLEKTS (b)* 4. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.1b** | **Biešu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa vai kotlešu masai | 16,5 | 15 | 2,640 | 2,520 | 0,000 | 33,240 |
| Bietes | 94 | 94/75\* | 1,125 | 0,075 | 6,825 | 32,475 |
| Kartupeļi | 60 | 45 | 0,900 | 0,045 | 6,660 | 30,645 |
| Burkāni | 11,3 | 9 | 0,117 | 0,009 | 0,648 | 3,141 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Eļļa, rapšu | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 3,746 | 0,000 | 33,716 |
| Cukurs | 1,2 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,9 | 1,5 | 0,038 | 0,008 | 0,062 | 0,464 |
| Ūdens | - | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 8 | 8 | 0,208 | 2,000 | 0,216 | 19,696 |
| **Iznākums** | - | **300/8** | **5,098** | **8,403** | **16,063** | **160,267** |

\*-vārītas, notīrītas 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.
* Dārzeņus mazgā, mizo, skalo. Kartupeļus sagriež stienīšos, sīpolus sasmalcina, bet burkānus sagriež salmiņos.
* Bietes mazgā, vāra ar visu mizu, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Dilles pārlasa, skalo, sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra, pievieno kartupeļus un vāra 15-20 min. Pēc tam pievieno apceptās garšsaknes, sarīvētās bietes un turpina vārīt vēl 15-20 min. Sāli, cukuru pievieno zupai 5 min. pirms gatavības beigām. Notur 10 min nevārot.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu, pārkaisa ar dillēm.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.2b** | **Kartupeļu-biezpiena plācenīši** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, vājpiena | 56 | 55,6 | 10,000 | 0,333 | 1,000 | 47,000 |
| Kartupeļi | 158 | 119 | 2,636 | 0,132 | 19,503 | 89,741 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 34 | 34 | 3,433 | 0,367 | 22,967 | 108,900 |
| Olas | 1/6 gb. | 11 | 1,439 | 1,303 | 0,079 | 17,805 |
| Sāls | 0,35 | 0,35 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *220* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 11,1 | 11,1 | 0,000 | 11,100 | 0,000 | 99,900 |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | **-** | **200/30** | **18,288** | **20,735** | **44,359** | **437,206** |

**Pagatavošana**:

* Biezpienu izberž caur sietu vai izmaļ.
* Olas mazgā, dezinficē, skalo. Tad pārsit un sakuļ.
* Kartupeļus nomazgā, nomizo un vāra gatavus. Karstus samaļ vai izberž caur sietu, vai izspiež kartupeļu spiedē. Atdzesē līdz 60-65 º C temperatūrai.
* Kartupeļu masai pievieno izberztu biezpienu, 2/3 miltu, sakultas olas, sāli un visu rūpīgi samaisa.
* Atlikušos miltus uzkaisa uz dēlīša (galda), uzliek biezpiena masu un saveļ 5 cm resnā veltnī, ko sagriež vienādās daļās (1-1,5 cmbiezumā) un izveido apaļus plācenīšus.
* Plācenīšus cep sakarsētā augu eļļā, līdz veidojas brūna garoziņa.
* Pēc tam plācenīšus izkarsē cepeškrāsnī 180 ºC temperatūrā, 5-7 minūtes.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.3b** | **Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Skābēti kāposti | 49 | 47 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| Pētersīļi, zaļumi | 0,19 | 0,15 | 0,843 | 0,000 | 1,031 | 7,496 |
| Cukurs | 0,2 | 0,2 | 0,006 | 0,001 | 0,012 | 0,076 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 0,798 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,849** | **2,498** | **1,242** | **30,848** |

**Pagatavošana**:

* Skābētos kāpostus nospiež, sagriež, ja nepieciešams.
* Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina un sasmalcina.
* Sastāvdaļas sajauc, pievieno eļļu, sāli, cukuru.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.4b** | **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. 4.5b** | **Jāņogu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jāņogas, svaigas vai saldētas | 66,7 | 66,7 | 0,400 | 0,133 | 4,867 | 22,267 |
| Ūdens | - | 138,9 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 16,7 | 16,7 | 0,000 | 0,000 | 16,633 | 66,533 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,400** | **0,133** | **21,500** | **88,800** |

**Pagatavošana**:

* Svaigas jāņogas pārlasa, nomazgā, nosusina un atdala no ķekariem.
* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra.
* Sīrupā liek sagatavotās jāņogas.Pavāra 3-5 min, uzliek vāku, ļauj kompotam ievilkties apmēram 1stundu.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā, līdz atdziest.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 5. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.1b** | **Borščs ar kartupeļiem un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 60 | 60/47,5\* | 0,713 | 0,048 | 4,323 | 20,568 |
| Kāposti | 31,3 | 25 | 0,350 | 0,050 | 1,050 | 6,050 |
| Kartupeļi | 43,3 | 32,5 | 0,650 | 0,033 | 4,810 | 22,133 |
| Burkāni | 12,5 | 10 | 0,130 | 0,010 | 0,720 | 3,490 |
| Sīpoli | 12 | 10 | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| Seleriju saknes | 3,7 | 2,5 | 0,033 | 0,008 | 0,153 | 0,808 |
| Tomātu biezenis | 7,5 | 7,5 | 0,090 | 0,000 | 1,275 | 5,460 |
| Cukurs | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 0,000 | 3,743 | 14,970 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 10 | 10 | 0,260 | 2,500 | 0,270 | 24,620 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | **2,365** | **7,643** | **17,253** | **147,253** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Bietes mazgā, vāra, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Sakarsē eļļu, kurā izkarsē tomātu biezeni, līdz tā iekrāsojas oranžīga, pievieno bietes un uzkarsē.
* Kartupeļus, burkānus, sīpolus, seleriju sakni mazgā, mizo, skalo.
* Kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos.
* Kartupeļus sagriež stienīšos, bet sīpolus, burkānus, seleriju sakni - salmiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, kāpsotus, seleriju sakni, 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. 5.2b** | **Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gaļa, liellopu, kotlešu masai | 79 | 75 | 13,350 | 7,500 | 0,000 | 120,900 |
| Makaroni | 47,5 | 47,5 | 5,700 | 0,570 | 33,725 | 162,830 |
| Ūdens | - | 188 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Burkāni | 46 | 40 | 0,520 | 0,040 | 2,880 | 13,960 |
| Sīpoli | 22,4 | 20 | 0,280 | 0,000 | 1,820 | 8,400 |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Paprika, saldā, sarkanā | 50 | 38,5 | 0,501 | 0,000 | 2,041 | 10,164 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **20,351** | **18,100** | **40,466** | **406,164** |

**Pagatavošana**:

* Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež kubiņos.
* Burkānus un sīpolus rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež kubiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.Beigās pievieno papriku un nedaudz pakarsē.
* Gaļu atcīpslo, nomazgā, sagriež un samaļ.
* Sakarsētā eļļā maisot apcep gaļu, līdz brūnganai garoziņai, pēc tam pievieno apceptos dārzeņus un sautē (98 ºC) 10-15 min.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un makaronus. Vāra 5- 12 min, briedina (95 ºC) līdz gatavībai. Ja nepieciešams makaronus nokāš sietā.
* Gaļas un dārzeņu masu sajauc ar makaroniem un uzkarsē.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.3b** | **Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 30,6 | 24,5 | 0,319 | 0,025 | 1,764 | 8,551 |
| Gurķi | 20,4 | 20 | 0,140 | 0,020 | 0,380 | 2,260 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 0,000 | 2,994 | 11,976 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,459** | **2,542** | **5,138** | **45,264** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, pēc tam noskalo un sarīvē uz smalkās vai rupjās rīves.
* Gurķus nomazgā, nogriež galus un sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukuru.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.4b** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.5b** | **Jogurts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, 1,6% | 130 | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,389 | 100,360 |
| **Iznākums** | - | **130** | **4,030** | **2,080** | **16,389** | **100,360** |

**Pagatavošana**:

* Jogurtu lej glāzēs, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Jogurta (glāzēs) uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.6b** | **Auglis (banāns)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāns | 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 5-12 ºC temperatūrā.
* Notīrītu banānu uzglabāšanas laiks līdz 1 stundai 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 6. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.1b** | **Pupiņu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa vai kotlešu | 13,7 | 12,5 | 2,200 | 2,100 | 0,000 | 27,700 |
| Pupiņas, baltās | 18,1 | 18,1 | 3,806 | 0,363 | 8,519 | 52,563 |
| Kartupeļi | 133 | 100 | 2,000 | 0,100 | 14,800 | 68,100 |
| Burkāni | 23,5 | 18,8 | 0,244 | 0,019 | 1,350 | 6,544 |
| Sīpoli | 15 | 12,5 | 0,175 | 0,000 | 1,138 | 5,250 |
| 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 |
| Lociņi | 1,6 | 1,25 | 0,016 | 0,000 | 0,044 | 0,240 |
| Krējums, skābais, 25% | 5 | 5 | 0,130 | 1,250 | 0,135 | 12,310 |
| **Iznākums** | - | **200/5** | **8,571** | **7,827** | **25,985** | **208,670** |

**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 mazgā, mizo, skalo. Kartupeļus griež stienīšos un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Pupiņas pārlasa, skalo, briedina aukstā ūdenī 24 h. Izvāra un nokāš.
* Lociņus pārlasa, skalo, sagriež.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes, izvārītās pupiņas un vāra līdz gatavībai. Gatavības beigās pievieno sāli. Notur nevārot 10 min.
* Pasniedzot, pārkaisa arlociņiem un pieliek krējumu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.2b** | **Aknu plācenīši** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Aknas, liellopa | 58,3 | 52,5 | 9,870 | 1,995 | 0,000 | 57,435 |
| Maize, kviešu | 20 | 20 | 1,600 | 0,180 | 9,780 | 47,140 |
| Ūdens | - | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Burkāni | 20,9 | 16,7/12\* | 0,217 | 0,017 | 1,200 | 5,816 |
| Sīpoli | 30 | 25/13\* | 0,350 | 0,000 | 2,275 | 10,500 |
| Olas | ¼ gb. | 16 | 2,117 | 1,917 | 0,117 | 26,182 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *123* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 11,7 | 11,7 | 0,000 | 11,654 | 0,000 | 104,889 |
| **Iznākums** | - | **100** | **14,153** | **15,763** | **13,372** | **251,963** |

\* -apcepts produkts

**Pagatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.
* Burkānus, nomizo, noskalo un sarīvē.
* Baltmaizi izmērcē.
* Aknas nomazgā aukstā ūdenī, nosusina, novelk plēvi, sagriež un samaļ kopā ar izmērcētu baltmaizi.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sakuļ.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu. Atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Samaltām aknām pievieno apceptos sīpolus, burkānus, sakultas olas, sāli un masu kārtīgi sastrādā.
* Sakarsētā eļļāapcep plācenīšus no abām pusēm 5-7 min, līdz tie dzeltenbrūni.
* Plācenīšus nogatavina cepeškrāsnī 180 ºC temperatūrā 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.3b** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 175 | 131 | 2,619 | 0,131 | 19,382 | 89,184 |
| Piens, 2,5% | 23 | 23 | 0,646 | 0,577 | 1,085 | 12,117 |
| Sviests, 82,5% | 3,5 | 3,5 | 0,017 | 2,855 | 0,030 | 25,881 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,283** | **3,562** | **20,497** | **127,182** |

**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 vārījušies 5 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. 6.4b** | **Biešu salāti ar ķiploku un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes, svaigas | 57 | 57/45,5\* | 0,683 | 0,046 | 4,141 | 19,702 |
| Ķiploki | 0,6 | 0,5 | 0,033 | 0,000 | 0,026 | 0,234 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,715** | **3,542** | **4,666** | **53,400** |

\* vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Nomazgātas bietes izvāra ar mizu, atdzesē, nomizo, sarīvē.
* Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež caur ķiplokspiedi vai sasmalcina.
* Bietes sajauc kopā ar ķiplokiem un eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-10 ºC temperatūrā).
* Ja salātus nepieciešams uzglabāt, tad ievieto ledusskapī (2-5 ºC temperatūrā) līdz 6 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.5b** | **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. 6.6b** | **Zemeņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, zemeņu | 85,5 | 85,5 | 0,257 | 0,000 | 10,609 | 43,462 |
| Ūdens | - | 128 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 18,3 | 18,3 | 0,000 | 0,000 | 18,297 | 73,187 |
| **Iznākums** | - | **220** | **0,257** | **0,000** | **28,906** | **116,649** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra, atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pirms pasniegšanas pievieno zemeņu sulu un izmaisa.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.7b** | **Burkāns** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 162,5 | 130 | 1,300 | 0,100 | 7,200 | 34,900 |
| **Iznākums** | - | **130** | **1,300** | **0,100** | **7,200** | **34,900** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 7. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.1b** | **Cūkgaļa saldskābā mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, kotlešu vai lāpstiņa | 93,4 | 85/60\* | 14,960 | 14,280 | 0,000 | 188,360 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,234 | 0,018 | 1,296 | 6,282 |
| Sīpoli | 24 | 20 | 0,280 | 0,020 | 1,820 | 8,578 |
| Eļļa, rapšu | 4,8 | 4,8 | 0,000 | 4,801 | 0,000 | 43,211 |
| Āboli | 17 | 14,4 | 0,058 | 0,115 | 1,411 | 6,912 |
| Seleriju saknes | 5,3 | 3,6 | 0,047 | 0,011 | 0,220 | 1,163 |
| Maize, rudzu | 10,8 | 10,8 | 0,659 | 0,130 | 4,417 | 21,470 |
| Ķiploki | 0,7 | 0,6 | 0,039 | 0,000 | 0,031 | 0,281 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60/90** | **16,276** | **19,375** | **9,195** | **276,256** |

\*-sautēts produkts

**Pagatavošana**:

* Cūkgaļu atcīpslo, mazgā, nosusina, sagriež stienīšos vai šķēlēs.
* Burkānus, sīpolus, ķiplokus, seleriju sakni mazgā, mizo, skalo. Sagriež šķēlītēs vai salmiņos.
* Ābolus mazgā, mizo, izņem sēklotni, griež šķēlēs.
* Sakarsētā eļļā apcep gaļu, līdz tā kļūst dzeltenbrūna.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, ķiplokus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu
* Rupjmaizi griež škēlēs, kaltē cepeškrāsnī. Tad pārlej ar karstu, uzvārītu ūdeni un briedina, samīca.
* Apceptajai gaļai pievieno burkānus, sīpolus, ķiplokus, seleriju sakni, uzvārītu ūdeni, sasmalcinātu rupjmaizi, ābolus.
* Sautējumu uzvāra, karsē apmēram 20 min (98 ºC).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.2b** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 200 | 150 | 3,100 | 0,155 | 22,940 | 105,555 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,100** | **0,155** | **22,940** | **105,555** |

**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. 7.3b** | **Svaigu tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti | 48 | 47 | 0,495 | 0,090 | 1,710 | 9,630 |
| Dilles | 2,5 | 2 | 0,050 | 0,010 | 0,082 | 0,618 |
| Eļļa,rapšu | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 1,498 | 0,000 | 13,486 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,545** | **1,598** | **1,792** | **23,734** |

**Pagatavošana**:

* Tomātus nomazgā, izgriež kāta daļiņu un sagriež daļiņās.
* Dilles pārlasa, noskalo, nosusina un sasmalcina.
* Sastāvdaļas sajauc kopā 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. 7.4b** | **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 jāņogu mērci, receptūras Nr. 7.5b).
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.5b** | **Jāņogu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jāņogas | 15,5 | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,72 | 4,89 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,64 | 38,56 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļu ciete | 4,5 | 4,5 | 0,03 | 0,00 | 3,74 | 15,10 |
| **Iznākums** | - | **150** | **0,2** | **0,03** | **14,1** | **58,55** |

**Pagatavošana**:

* Ogas pārlasa, noskalo, saspaida. Pielej vārošu ūdeni, uzvāra, izkāš.
* Novārījumam pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra. Atdzesē.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.5b** | **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. 7.6b** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 130 | 130 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| Ūdens | 71 | 71 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,13** | **0,0** | **14,43** | **58,24** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.7b** | **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 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.8b** | **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 rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež un sadala porcijās.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu burkānu uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 8. diena

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.1b** | | **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**:

* Sīpolusnotīra, skalo, smalki sagriež.
* Olasmazgā, dezinficē, skalo, tad 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. 8.2b** | **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. 8.3b** | **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. 8.4b** | **Svaigu kāpostu un ābolu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 46,3 | 37 | 0,521 | 0,074 | 1,562 | 9,002 |
| Āboli | 21,2 | 18 | 0,072 | 0,144 | 1,764 | 8,640 |
| Cukurs | 1,20 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Eļļa, rapšu | 3,6 | 3,6 | 0,000 | 3,596 | 0,000 | 32,368 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,593** | **3,815** | **4,524** | **54,800** |

**Pagatavošana**:

* Kāpostus nomazgā, izņem kacenu un sarīvē uz dārzeņu rīves.
* Ābolus nomazgā, sagriež, izņem sēklotni. Sagriež stienīšos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukur, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.5b** | **Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rabarberi | 40 | 30 | 0,180 | 0,030 | 0,420 | 2,670 |
| Ūdens | - | 95 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 15 | 15 | 0,000 | 0,000 | 14,970 | 59,880 |
| Rozīnes | 10 | 10 | 0,230 | 0,050 | 6,580 | 27,690 |
| Kartupeļu ciete | 8 | 8 | 0,048 | 0,024 | 6,648 | 27,000 |
| Kanēlis (standziņa) | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Klimpām:* |  |  |  |  |  |  |
| Biezpiens, 9% | 28,8 | 28,8 | 4,810 | 2,592 | 0,576 | 44,870 |
| Cukurs | 2,4 | 2,4 | 0,000 | 0,000 | 2,395 | 9,581 |
| Olas | 1/15 gb | 4 | 0,508 | 0,460 | 0,028 | 6,284 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 4,8 | 4,8 | 0,494 | 0,053 | 0,466 | 4,315 |
| Vanilīna cukurs | 0,03 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150/40** | **6,270** | **3,209** | **32,083** | **182,290** |

**Pagatavošana**:

* Rabarberus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež daļiņās.
* Rozīnes pārlasa, noskalo.
* Ūdeni uzvāra, pievieno cukuru, kanēļa standziņu, rozīnes un uzvāra. Pēc tam pievieno sagatavotos rabarberus un uzvāra.
* Pievieno kartupeļu cieti, kas sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Zupu, strauji maisot, iebiezina.
* Rabarberu zupu atdzesē, sadalot mazākās porcijās.

*Klimpām:*

* Olas mazgā, dezinficē, skalo, tad pārsit un sakuļ.
* Biezpienu izberž caur sietu vai samaļ, pievieno cukuru, vanilīna cukuru un sakultas olas. Begās pievieno izsijātus miltus un kārtīgi samaisa.
* No mīklas ar karoti atdala klimpas, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz tās gatavas (uzpeld). Tad izņem no ūdens, notecina un liek lēzenā traukā.
* Pirms pasniegšanas klimpas ieliek rabarberu zupā.
* Pasniedz 8-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.6b** | **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. 8.7b** | **Vīnogu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, vīnogu | 130 | 130 | 0,390 | 0,000 | 17,940 | 73,320 |
| Ūdens | - | 70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,390** | **0,000** | **17,940** | **73,320** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni un atdzesē līdz 18 -20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam ūdenim pievieno vīnogu sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Uzglabā līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 9. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.1b** | **Siera zupa ar šampinjoniem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Siers, kausētais, 29% | 27,5 | 27,5 | 3,795 | 7,975 | 0,000 | 86,955 |
| Šampinjoni | 33 | 31,3 | 0,844 | 0,063 | 0,188 | 4,688 |
| Burkāni | 31,3 | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,800 | 8,725 |
| Sīpoli | 14,9 | 12,5 | 0,175 | 0,000 | 1,138 | 5,250 |
| Eļļa, rapšu | 1,9 | 1,9 | 0,000 | 1,873 | 0,000 | 16,858 |
| Kartupeļi | 92 | 69 | 1,375 | 0,069 | 10,175 | 46,819 |
| Ūdens | - | 140 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,50 | 1,25 | 0,031 | 0,006 | 0,051 | 0,386 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **6,545** | **10,011** | **13,351** | **169,681** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Šampinjonus nomazgā, nosusina un sagriež daļiņās vai šķēlītēs.
* Dilles pārlasa, nomazgā, nosusina un smalki sagriež.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu, pēc tam pievieno sagatavotos šampinjonus un turpina cept vēl 15 min.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min. Pēc tam pievieno kausēto sieru, izmaisa, līdz tas izkūst un uzvāra. Sāli pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām..
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā, pārkaisot ar dillēm.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.2b** | **Sakņu sautējums ar gaļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 79 | 72 | 12,672 | 12,096 | 0,000 | 159,552 |
| Burkāni | 36 | 28,8 | 0,374 | 0,029 | 2,074 | 10,051 |
| Sīpoli | 11,4 | 9,6 | 0,134 | 0,000 | 0,874 | 4,032 |
| Eļļa, rapšu | 7,6 | 7,6 | 0,000 | 7,552 | 0,000 | 67,972 |
| Kartupeļi | 179 | 134 | 2,688 | 0,134 | 19,891 | 91,526 |
| Kāposti | 96 | 77 | 1,075 | 0,154 | 3,226 | 18,586 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 12 | 12 | 0,600 | 0,024 | 1,536 | 8,760 |
| Krējums, saldais 35% | 3,6 | 3,6 | 0,090 | 1,260 | 0,108 | 12,132 |
| Sāls | 0,43 | 0,43 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **240** | **17,634** | **21,249** | **27,708** | **372,611** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Kartupeļus un burkānus mazgā, mizo un skalo. Sagriež kubiņos vai daļiņās
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Sakarsētā eļļāapcep dārzeņus katru atsevišķi.
* Kāpostus noskalo, sagriež kvadrātiņos un tvaiko, pievienojot nedaudz ūdens.
* Atsevišķi apcep gaļu, līdz brūnganai garoziņai. Pievieno uzvārītu ūdeni, sāli un sautē (98 ºC), līdz gaļa gandrīz gatava.
* Gaļai pievieno ceptus kartupeļus un dārzeņus, pievieno tvaikotus kāpostus un turpina sautēt temperatūrā vēl 10 -15 min (98 ºC). Beigās pielej saldo krējumu, pieliek zaļos zirnīšus un visu uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.3b** | **Balto redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Redīsi, baltie | 45,6 | 36,5 | 0,402 | 0,037 | 0,767 | 5,001 |
| Gurķi | 10,2 | 10 | 0,080 | 0,010 | 0,260 | 1,450 |
| Cukurs | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 0,000 | 1,497 | 5,988 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,482** | **2,544** | **2,524** | **34,916** |

**Pagatavošana**:

* Redīsus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež salmiņos.
* Gurķus nomazgā, nogriež galus un sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukur, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.4b** | **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. 9.5b** | **Žāvētu augļu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Plūmes, melnās | 28 | 27,8 | 0,256 | 0,067 | 5,267 | 22,689 |
| Rozīnes | 41,1 | 41 | 0,946 | 0,206 | 27,051 | 113,836 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 16,7 | 16,7 | 0,000 | 0,000 | 16,634 | 66,535 |
| Citronskābe | 0,02 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **1,201** | **0,272** | **48,951** | **203,060** |

**Pagatavošana**:

* Kaltētos augļus pārlasa, vairākas reizes noskalo aukstā ūdenī.
* Liek vārīties aukstā ūdenī un vāra pusmīkstus. Pēc tam pievieno cukuru, vāra, kamēr tie gandrīz mīksti.
* Pievieno citronskābi, uzliek vāku, ļauj augļiem uzbriest.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Uzglabā līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 10. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.1a** | **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 | 140 | 105 | 2,100 | 0,105 | 15,540 | 71,505 |
| Burkāni | 45 | 36 | 0,468 | 0,036 | 2,592 | 12,564 |
| Sīpoli | 10 | 8,4 | 0,118 | 0,000 | 0,764 | 3,528 |
| Eļļa, rapšu | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 1,499 | 0,000 | 13,487 |
| Seleriju saknes | 4,4 | 3 | 0,039 | 0,009 | 0,183 | 0,969 |
| Ūdens | - | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sviests, 82,5 % | 3 | 3 | 0,015 | 2,475 | 0,026 | 22,441 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **300** | **5,320** | **4,499** | **19,106** | **138,188** |

\* - 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, vāra 10 min. Pēc tam pievieno apceptās garšsaknes un turpina vārīt 12-15 min. Sāli, sviestu 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. 10.2a** | **Gaļas veltnīši ar ķimenēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, kotlešu vai lāpstiņa | 67 | 54 | 9,634 | 5,409 | 0,000 | 87,217 |
| Olas | 1/8 | 8 | 1,016 | 0,920 | 0,056 | 12,568 |
| Sīpoli | 13,6 | 10,2/5\* | 0,160 | 0,000 | 1,040 | 4,800 |
| Eļļa, rapšu | 1,1 | 1,1 | 0,000 | 1,142 | 0,000 | 10,276 |
| Maize, kviešu | 4,6 | 4,6 | 0,366 | 0,041 | 2,235 | 10,775 |
| Piens, 2,5% | 2,3 | 2,3 | 0,064 | 0,057 | 0,107 | 1,200 |
| Ķimenes | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Kotlešu masa* | - | *75,2* |  |  |  |  |
| Rīvmaize | 9,1 | 9,1 | 1,134 | 0,119 | 6,601 | 32,009 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | *84,3* | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 7 | 7 | 0,000 | 5,709 | 0,000 | 51,377 |
| **Iznākums** | - | **70** | **12,374** | **14,698** | **10,039** | **221,944** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, kurā apcep sasmalcinātos sīpolus, līdz tie caurspīdīgi. Atdzesē līdz 18-20ºC temperatūrai.
* Pienā briedina baltmaizi.
* Maltai gaļai pievieno izmērcēto baltmaizi un apceptos sīpolus, masu pārmaļ. Masu sajauc viendabīgā masā, pievienojot sāli, ķimenes un sadala porcijās.
* Veltnīšus panē rīvmaizē un veido.
* Veltnīšus cep sakarsētos taukos līdz tie brūngani (5-7 min).
* Veltnīšusnogatavina cepeškrāsnī 160-180ºC temperatūrā 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.3b** | **Kāļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 129 | 97 | 1,163 | 0,194 | 6,978 | 34,311 |
| Kartupeļi | 91,3 | 68,5 | 1,369 | 0,068 | 10,132 | 46,622 |
| Ūdens | - | 100, | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 23 | 23 | 0,644 | 0,575 | 1,081 | 12,075 |
| Sviests, 82,5% | 1,5 | 1,5 | 0,008 | 1,269 | 0,014 | 11,508 |
| **Iznākums** | - | **200** | **3,184** | **2,106** | **18,205** | **104,516** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus un kāļus mazgā, mizo un skalo, sagriež daļās.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, kartupeļus,kāļus, strauji uzvāra un pavāra 5 min.   
  Pēc tam nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus, katlu nosedzot ar vāku.
* Kad kāļi un kartupeļi gatavi, tos nokāš un nosusina un sastampā.
* Pienu uzkarsē līdz 80 ºC, pievieno sviestu.
* Pie kartupeļu-kāļu masas pievieno uzkarsēto pienu un maisot masu uzkarsē.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.4b** | **Svaigu kāpostu-burkānu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 68 | 54,4 | 0,762 | 0,109 | 2,285 | 13,165 |
| Burkāni | 50 | 40 | 0,520 | 0,040 | 2,880 | 13,960 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 1,996 | 7,984 |
| 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** | - | **100** | **1,282** | **3,745** | **7,161** | **67,477** |

**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.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.5b** | **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. 10.6b** | **Ābolu-dzērveņu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu- dzērveņu | 88,9 | 88,9 | 0,089 | 0,000 | 10,933 | 44,089 |
| Ūdens | - | 105,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 8,9 | 8,9 | 0,000 | 0,000 | 8,871 | 35,484 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,089** | **0,000** | **19,804** | **79,573** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē līdz 18-20ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno ābolu -dzērveņu sulu un izmaisa.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.7b** | **Jogurts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, 1,6% | 130 | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,389 | 100,360 |
| **Iznākums** | - | **130** | **4,030** | **2,080** | **16,389** | **100,360** |

**Pagatavošana**:

* Jogurtu lej glāzēs, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Jogurta (glāzēs) uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei

TEHNOLOĢISKĀS KARTES

*II KOMPLEKTS (b)*

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 1. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.1b** | **Frikadeļu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| *Frikadelēm* |  |  |  |  |  |  |
| Liellopu gaļa, šķiņķis | 26 | 22,8 | 4,606 | 1,208 | 0,000 | 29,298 |
| Sīpoli | 2,4 | 2 | 0,028 | 0,000 | 0,182 | 0,840 |
| Ūdens | - | 3 |  |  |  |  |
| Olas | 1/38gb | 1,6 | 0,203 | 0,184 | 0,011 | 2,514 |
| *Vārītas frikadeles* | - | *20* |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 93,3 | 70 | 1,400 | 0,070 | 10,360 | 47,670 |
| Burkāni | 24 | 20 | 0,112 | 0,000 | 0,728 | 3,360 |
| Sīpoli | 9,5 | 8 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 0,010 | 1,650 | 0,018 | 14,960 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 2,7 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200/20** | **6,645** | **3,138** | **12,861** | **106,268** |

**Pagatavošana**:

* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.
* Kartupeļus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Uzkarsē sviestu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, pētersīļu vai selerijas sakni un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso sviestu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un vāra12-15min.
* Frikadelēm gaļu atcīpslo, mazgā, sagriež, samaļ 2 reizes, pievieno ūdeni, sīpolus un olu (mazgā, dezinficē, skalo). Masu labi sastrādā. Veido frikadeles   
  (1 cm diametrā). Frikadeles vāra pasālītā ūdenī gatavas. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
* Pasniedzot zupā liek pievieno frikadeles.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 1.2b** | **„Slinkie” kāpostu tīteņi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 44,0 | 40,0 | 6,981 | 6,664 | 0,000 | 87,902 |
| Burkāni | 13,5 | 11,3 | 0,147 | 0,011 | 0,816 | 3,955 |
| Sīpoli | 15,5 | 13,0 | 0,182 | 0,000 | 1,186 | 5,474 |
| Eļļa, rapšu | 8,8 | 8,8 | 0,000 | 8,831 | 0,000 | 79,480 |
| Kāposti | 99,1 | 79,3 | 1,111 | 0,159 | 3,332 | 19,199 |
| Rīsi | 34,0 | 34,0 | 2,380 | 0,340 | 24,276 | 109,684 |
| Ūdens | - | 115 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,34 | 0,34 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | - | **170/30** | **11,582** | **23,505** | **30,420** | **379,554** |

**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. 1.3b** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 200 | 150 | 3,100 | 0,155 | 22,940 | 105,555 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,100** | **0,155** | **22,940** | **105,555** |

**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. 1.4b** | **Tomāti, svaigi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti, svaigi | 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 daļu, 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. 1.5b** | **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. 1.6b** | **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. 1.7b** | **Auglis (ābols) un žāvētas plūmes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 106 | 90 | 0,360 | 0,720 | 8,820 | 43,200 |
| Plūmes, žāvētas | 35 | 35 | 0,805 | 0,210 | 16,590 | 71,470 |
| **Iznākums** | - | **90/35** | **1,165** | **0,93** | **25,41** | **114,67** |

**Pagatavošana**:

* Svaigus augļus nomazgā un nosusina, izgriež serdes, sagriež porciju gabalos.
* Sagrieztus ābolus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Žāvētos augļus pārlasa, skalo un pasniedz 15-18 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 2. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.1b** | **Kartupeļu un zirnīšu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 6,9 | 6,3 | 1,100 | 1,050 | 0,000 | 13,850 |
| Kartupeļi | 92 | 69 | 1,375 | 0,069 | 10,175 | 46,819 |
| Burkāni | 15,6 | 12,5 | 0,163 | 0,013 | 0,900 | 4,363 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,3 | 0,088 | 0,000 | 0,569 | 2,625 |
| Eļļa, rapšu | 3,1 | 3,1 | 0,000 | 3,122 | 0,000 | 28,097 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 25 | 25 | 1,250 | 0,050 | 3,200 | 18,250 |
| Sāls | 0,55 | 0,55 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **3,975** | **4,303** | **14,844** | **114,003** |

**Pagatavošana**:

* Cūkgaļu atcīsplo, skalo, sagriež un ievieto aukstā ūdenī, strauji uzvāra, noputo un samazinot siltumu turpina vārīt buljonu (95-98 ºC). Izkāš.
* Dārzeņusmazgā, mizo, skalo.
* Kartupeļus, sīpolus un burkānus sagriež kubiņos.
* 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 turpina vārīt   
  12-15 min. Sāli pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām. Beigās pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 3 stundas 65-75 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.2b** | **Vistas fileja, cepta** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas fileja | 53,1 | 51,0 | 10,506 | 3,162 | 0,204 | 71,298 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 8,3 | 8,3 | 0,852 | 0,091 | 4,045 | 20,409 |
| Olas | 1/6gb. | 10,2 | 1,293 | 1,171 | 0,071 | 15,996 |
| Ūdens | - | 1,30 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *70* |  |  |  |  |
| Augu eļļa, rapšu | 7,6 | 7,6 | 0,000 | 7,628 | 0,000 | 68,655 |
| **Iznākums** | - | **60** | **12,651** | **12,052** | **4,321** | **176,359** |

**Pagatavošana**:

* Vistas fileju attīra no cīpslām, noskalo, nosusina, sagriež šķēlēs, izirdina un izveido formu.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sajauc ar sāli un ūdeni.
* Gaļu panē miltos un olas maisījumā.Cep sakarsētā eļļā (140-150 ºC) no abām pusēm zeltaini brūnu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-75 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.3b** | **Griķi, vārīti (irdeni)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 76,2 | 76,2 | 9,600 | 2,514 | 47,314 | 250,284 |
| Ūdens | - | 115 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **160** | **9,600** | **2,514** | **47,314** | **250,284** |

**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. 2.4b** | **Saldā krējuma mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, saldais 35% | 15,0 | 15,0 | 0,375 | 5,250 | 0,450 | 50,550 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 6,0 | 6,0 | 0,618 | 0,066 | 2,934 | 14,802 |
| Sīpoli | 1,2 | 1,0 | 0,014 | 0,000 | 0,091 | 0,420 |
| Eļļa, rapšu | 2,0 | 2,0 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 28,0 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,007** | **7,314** | **3,475** | **83,754** |

**Pagatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un karsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, pievieno miltus, turpina maisot izkarsēt.
* Apceptajiem sīpoliem ar miltiem pievieno karstu ūdeni un uzvāra, iebiezina. Beigās pievieno saldo krējumu un uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.5b** | **Burkānu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 57,4 | 46,5 | 0,605 | 0,047 | 3,348 | 16,229 |
| Eļļa, rapšu | 3,0 | 3,0 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,605** | **3,044** | **3,847** | **45,198** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, pēc tam noskalo un sarīvē uz smalkās vai rupjās rīves.
* Pievieno eļļu, cukuru un sajauc.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºCtemperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 4 stundas 2-5ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.6b** | **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. 2.7b** | **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** |

\* Neto masa norādīta pēc pirmapstrādes un termiskās apstrādes zudumiem.

**Pagatavošana**:

* Citronusnomazgā, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 2.8b** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābols | 94 | 80 | 0,320 | 0,640 | 7,840 | 38,400 |
| **Iznākums** | - | **80** | **0,320** | **0,640** | **7,840** | **38,400** |

**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 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 3. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.1b** | **Maltās gaļas mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, lāpstiņa | 95,5 | 84/ 60\* | 14,952 | 8,400 | 0,000 | 135,408 |
| Burkāni | 30 | 24 | 0,312 | 0,024 | 1,728 | 8,376 |
| Sīpoli | 14,3 | 12 | 0,168 | 0,000 | 1,092 | 5,040 |
| Eļļa, rapšu | 9 | 9 | 0,000 | 8,991 | 0,000 | 80,919 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 1,8 | 1,8 | 0,185 | 0,020 | 1,240 | 5,881 |
| Ūdens | - | 18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, saldais, 35% | 21,6 | 21,6 | 0,540 | 7,560 | 0,648 | 72,792 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60/60** | **16,157** | **24,995** | **4,708** | **308,416** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Gaļu atcīpslo, skalo, sagriež gabaliņos, samaļ.
* Sakarsētā eļļā maisotapcepmalto gaļu, līdz brūnganai 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. Nedaudz atdzesē, pielejkarstu ūdeni un sajauc.
* Sastāvdaļas savieno, samaisa un pasautē(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. 3.2b** | **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. 3.3b** | **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 | 106 | 84,7 | 1,186 | 0,170 | 3,558 | 20,506 |
| Paprika | 6,7 | 5,0 | 0,066 | 0,000 | 0,266 | 1,328 |
| Dilles | 1,25 | 1,0 | 0,026 | 0,510 | 0,042 | 4,862 |
| Citroni | 1,2 | 0,5\* | 0,002 | 0,000 | 0,012 | 0,056 |
| Eļļa, rapšu | 4,0 | 4,0 | 0,000 | 0,800 | 0,000 | 7,200 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,998 | 3,992 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **1,28** | **1,48** | **4,876** | **37,944** |

\*-citronu sula

**Pagatavošana**:

* Papriku mazgā, izņem sēklotni, sagriež daļiņās.
* Svaigus kāpostus nomazgā un sagriež strēmelītēs.
* Dilles pārlasa, skalo, sasmalcina.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (sablenderē augu eļļu ar sāli, citronu sulu).
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.4b** | **Ābolu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 57 | 40 | 0,160 | 0,320 | 3,920 | 19,200 |
| Ūdens | 28 | 28 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 19 | 19 | 0,000 | 0,000 | 18,962 | 75,848 |
| Mannas putraimi | 13 | 13 | 1,339 | 0,130 | 8,801 | 41,730 |
| Piens, 2,5% | 180 | 180 | 5,040 | 4,500 | 8,460 | 94,500 |
| **Iznākums** | - | **100/180** | **6,539** | **4,950** | **40,143** | **231,278** |

**Pagatavošana**:

* Ābolus nomazgā, nomizo, iegriež sēklotni, sagriež daļiņās.
* Mizas un sēklotnes pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra. Nokāš.
* Novārījumam pievieno cukuru, sagatavotos ābolus un uzvāra. Turpina vārīt, līdz āboli izšķīduši.
* Verdošā ābolu masā, tievā strūkliņā, strauji iemaisa mannā putraimus un vāra biezu biezputru.
* Biezputru sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 30-40 ºC temperatūrai.
* Atdzisušu biezputru uzputo, līdz tā kļūst gaiša un gaisīga.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Uzpūteni pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.5b** | **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. 3.6b** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 130 | 130 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| Ūdens | - | 70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,130** | **0,000** | **14,430** | **58,240** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, atdzesē līdz 18 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2- 5 ºC temperatūrā, līdz atdziest.
* Pirms pasniegšanas pievieno ābolu sulu un izmaisa.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 3.7b** | **Melone (svaiga)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Melone | 114 | 80 | 0,320 | 0,640 | 7,840 | 38,400 |
| **Iznākums** | - | **80** | **0,320** | **0,640** | **7,840** | **38,400** |

**Pagatavošana**:

* Meloni nomazgā un nosusina, nomizo un 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 *II KOMPLEKTS (b)* 4. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.1b** | **Biešu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa vai kotlešu masai | 16,5 | 15 | 2,640 | 2,520 | 0,000 | 33,240 |
| Bietes | 94 | 94/75\* | 1,125 | 0,075 | 6,825 | 32,475 |
| Kartupeļi | 60 | 45 | 0,900 | 0,045 | 6,660 | 30,645 |
| Burkāni | 11,3 | 9 | 0,117 | 0,009 | 0,648 | 3,141 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Eļļa, rapšu | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 3,746 | 0,000 | 33,716 |
| Cukurs | 1,2 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,9 | 1,5 | 0,038 | 0,008 | 0,062 | 0,464 |
| Ūdens | - | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais 25% | 8 | 8 | 0,208 | 2,000 | 0,216 | 19,696 |
| **Iznākums** | - | **300/8** | **5,098** | **8,403** | **16,063** | **160,267** |

\*-vārītas, notīrītas 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.
* Dārzeņus mazgā, mizo, skalo. Kartupeļus sagriež stienīšos, sīpolus sasmalcina, bet burkānus sagriež salmiņos.
* Bietes mazgā, vāra ar visu mizu, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Dilles pārlasa, skalo, sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra, pievieno kartupeļus un vāra 15-20 min. Pēc tam pievieno apceptās garšsaknes, sarīvētās bietes un turpina vārīt vēl 15-20 min. Sāli, cukuru pievieno zupai 5 min. pirms gatavības beigām. Notur 10 min nevārot.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu, pārkaisa ar dillēm.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.2b** | **Kartupeļu-biezpiena plācenīši** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, vājpiena | 56 | 55,6 | 10,000 | 0,333 | 1,000 | 47,000 |
| Kartupeļi | 158 | 119 | 2,636 | 0,132 | 19,503 | 89,741 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 34 | 34 | 3,433 | 0,367 | 22,967 | 108,900 |
| Olas | 1/6 gb. | 11 | 1,439 | 1,303 | 0,079 | 17,805 |
| Sāls | 0,35 | 0,35 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *220* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 11,1 | 11,1 | 0,000 | 11,100 | 0,000 | 99,900 |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | **-** | **200/30** | **18,288** | **20,735** | **44,359** | **437,206** |

**Pagatavošana**:

* Biezpienu izberž caur sietu vai izmaļ.
* Olas mazgā, dezinficē, skalo. Tad pārsit un sakuļ.
* Kartupeļus nomazgā, nomizo un vāra gatavus. Karstus samaļ vai izberž caur sietu, vai izspiež kartupeļu spiedē. Atdzesē līdz 60-65 º C temperatūrai.
* Kartupeļu masai pievieno izberztu biezpienu, 2/3 miltu, sakultas olas, sāli un visu rūpīgi samaisa.
* Atlikušos miltus uzkaisa uz dēlīša (galda), uzliek biezpiena masu un saveļ 5 cm resnā veltnī, ko sagriež vienādās daļās (1-1,5 cmbiezumā) un izveido apaļus plācenīšus.
* Plācenīšus cep sakarsētā augu eļļā, līdz veidojas brūna garoziņa.
* Pēc tam plācenīšus izkarsē cepeškrāsnī 180 ºC temperatūrā, 5-7 minūtes.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.3b** | **Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Skābēti kāposti | 49 | 47 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| Pētersīļi, zaļumi | 0,19 | 0,15 | 0,843 | 0,000 | 1,031 | 7,496 |
| Cukurs | 0,2 | 0,2 | 0,006 | 0,001 | 0,012 | 0,076 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 0,000 | 0,200 | 0,798 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,849** | **2,498** | **1,242** | **30,848** |

**Pagatavošana**:

* Skābētos kāpostus nospiež, sagriež, ja nepieciešams.
* Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina un sasmalcina.
* Sastāvdaļas sajauc, pievieno eļļu, sāli, cukuru.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 4.4b** | **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. 4.5b** | **Jāņogu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jāņogas, svaigas vai saldētas | 66,7 | 66,7 | 0,400 | 0,133 | 4,867 | 22,267 |
| Ūdens | - | 138,9 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 16,7 | 16,7 | 0,000 | 0,000 | 16,633 | 66,533 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,400** | **0,133** | **21,500** | **88,800** |

**Pagatavošana**:

* Svaigas jāņogas pārlasa, nomazgā, nosusina un atdala no ķekariem.
* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra.
* Sīrupā liek sagatavotās jāņogas.Pavāra 3-5 min, uzliek vāku, ļauj kompotam ievilkties apmēram 1stundu.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā, līdz atdziest.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 5. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.1b** | **Borščs ar kartupeļiem un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 60 | 60/47,5\* | 0,713 | 0,048 | 4,323 | 20,568 |
| Kāposti | 31,3 | 25 | 0,350 | 0,050 | 1,050 | 6,050 |
| Kartupeļi | 43,3 | 32,5 | 0,650 | 0,033 | 4,810 | 22,133 |
| Burkāni | 12,5 | 10 | 0,130 | 0,010 | 0,720 | 3,490 |
| Sīpoli | 12 | 10 | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| Seleriju saknes | 3,7 | 2,5 | 0,033 | 0,008 | 0,153 | 0,808 |
| Tomātu biezenis | 7,5 | 7,5 | 0,090 | 0,000 | 1,275 | 5,460 |
| Cukurs | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 0,000 | 3,743 | 14,970 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 10 | 10 | 0,260 | 2,500 | 0,270 | 24,620 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | **2,365** | **7,643** | **17,253** | **147,253** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Bietes mazgā, vāra, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Sakarsē eļļu, kurā izkarsē tomātu biezeni, līdz tā iekrāsojas oranžīga, pievieno bietes un uzkarsē.
* Kartupeļus, burkānus, sīpolus, seleriju sakni mazgā, mizo, skalo.
* Kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos.
* Kartupeļus sagriež stienīšos, bet sīpolus, burkānus, seleriju sakni - salmiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, kāpsotus, seleriju sakni, 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. 5.2b** | **Makaroni ar gaļu, dārzeņiem un papriku** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gaļa, liellopu, kotlešu masai | 79 | 75 | 13,350 | 7,500 | 0,000 | 120,900 |
| Makaroni | 47,5 | 47,5 | 5,700 | 0,570 | 33,725 | 162,830 |
| Ūdens | - | 188 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Burkāni | 46 | 40 | 0,520 | 0,040 | 2,880 | 13,960 |
| Sīpoli | 22,4 | 20 | 0,280 | 0,000 | 1,820 | 8,400 |
| Eļļa, rapšu | 10 | 10 | 0,000 | 9,990 | 0,000 | 89,910 |
| Paprika, saldā, sarkanā | 50 | 38,5 | 0,501 | 0,000 | 2,041 | 10,164 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **20,351** | **18,100** | **40,466** | **406,164** |

**Pagatavošana**:

* Papriku nomazgā, izņem sēklotni un sagriež kubiņos.
* Burkānus un sīpolus rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež kubiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.Beigās pievieno papriku un nedaudz pakarsē.
* Gaļu atcīpslo, nomazgā, sagriež un samaļ.
* Sakarsētā eļļā maisot apcep gaļu, līdz brūnganai garoziņai, pēc tam pievieno apceptos dārzeņus un sautē (98 ºC) 10-15 min.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un makaronus. Vāra 5- 12 min, briedina (95 ºC) līdz gatavībai. Ja nepieciešams makaronus nokāš sietā.
* Gaļas un dārzeņu masu sajauc ar makaroniem un uzkarsē.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.3b** | **Burkānu-svaigu gurķu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 30,6 | 24,5 | 0,319 | 0,025 | 1,764 | 8,551 |
| Gurķi | 20,4 | 20 | 0,140 | 0,020 | 0,380 | 2,260 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 0,000 | 2,994 | 11,976 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,459** | **2,542** | **5,138** | **45,264** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, pēc tam noskalo un sarīvē uz smalkās vai rupjās rīves.
* Gurķus nomazgā, nogriež galus un sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukuru.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.4b** | **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 0,75-1 cm biezās šķēlēs.
* Pasniedz 14-18 ºC temperatūrā.
* Maizes uzglabāšanas laiku skatīt uz iepakojuma (2-15 ºC).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.5b** | **Jogurts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, 1,6% | 130 | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,389 | 100,360 |
| **Iznākums** | - | **130** | **4,030** | **2,080** | **16,389** | **100,360** |

**Pagatavošana**:

* Jogurtu lej glāzēs, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Jogurta (glāzēs) uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 5.6b** | **Auglis (banāns)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāns | 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 5-12 ºC temperatūrā.
* Notīrītu banānu uzglabāšanas laiks līdz 1 stundai 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 6. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.1b** | **Pupiņu zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa vai kotlešu | 13,7 | 12,5 | 2,200 | 2,100 | 0,000 | 27,700 |
| Pupiņas, baltās | 18,1 | 18,1 | 3,806 | 0,363 | 8,519 | 52,563 |
| Kartupeļi | 133 | 100 | 2,000 | 0,100 | 14,800 | 68,100 |
| Burkāni | 23,5 | 18,8 | 0,244 | 0,019 | 1,350 | 6,544 |
| Sīpoli | 15 | 12,5 | 0,175 | 0,000 | 1,138 | 5,250 |
| 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 |
| Lociņi | 1,6 | 1,25 | 0,016 | 0,000 | 0,044 | 0,240 |
| Krējums, skābais, 25% | 5 | 5 | 0,130 | 1,250 | 0,135 | 12,310 |
| **Iznākums** | - | **200/5** | **8,571** | **7,827** | **25,985** | **208,670** |

**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 mazgā, mizo, skalo. Kartupeļus griež stienīšos un burkānus sagriež kubiņos, sīpolus sasmalcina.
* Pupiņas pārlasa, skalo, briedina aukstā ūdenī 24 h. Izvāra un nokāš.
* Lociņus pārlasa, skalo, sagriež.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Buljonu uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes, izvārītās pupiņas un vāra līdz gatavībai. Gatavības beigās pievieno sāli. Notur nevārot 10 min.
* Pasniedzot, pārkaisa arlociņiem un pieliek krējumu.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 3 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.2b** | **Aknu plācenīši** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Aknas, liellopa | 58,3 | 52,5 | 9,870 | 1,995 | 0,000 | 57,435 |
| Maize, kviešu | 20 | 20 | 1,600 | 0,180 | 9,780 | 47,140 |
| Ūdens | - | 10 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Burkāni | 20,9 | 16,7/12\* | 0,217 | 0,017 | 1,200 | 5,816 |
| Sīpoli | 30 | 25/13\* | 0,350 | 0,000 | 2,275 | 10,500 |
| Olas | ¼ gb. | 16 | 2,117 | 1,917 | 0,117 | 26,182 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *123* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 11,7 | 11,7 | 0,000 | 11,654 | 0,000 | 104,889 |
| **Iznākums** | - | **100** | **14,153** | **15,763** | **13,372** | **251,963** |

\* -apcepts produkts

**Pagatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo un sasmalcina.
* Burkānus, nomizo, noskalo un sarīvē.
* Baltmaizi izmērcē.
* Aknas nomazgā aukstā ūdenī, nosusina, novelk plēvi, sagriež un samaļ kopā ar izmērcētu baltmaizi.
* Olas kārtīgi nomazgā, pārsit un sakuļ.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu. Atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Samaltām aknām pievieno apceptos sīpolus, burkānus, sakultas olas, sāli un masu kārtīgi sastrādā.
* Sakarsētā eļļāapcep plācenīšus no abām pusēm 5-7 min, līdz tie dzeltenbrūni.
* Plācenīšus nogatavina cepeškrāsnī 180 ºC temperatūrā 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.3b** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 175 | 131 | 2,619 | 0,131 | 19,382 | 89,184 |
| Piens, 2,5% | 23 | 23 | 0,646 | 0,577 | 1,085 | 12,117 |
| Sviests, 82,5% | 3,5 | 3,5 | 0,017 | 2,855 | 0,030 | 25,881 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,283** | **3,562** | **20,497** | **127,182** |

**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 vārījušies 5 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. 6.4b** | **Biešu salāti ar ķiploku un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes, svaigas | 57 | 57/45,5\* | 0,683 | 0,046 | 4,141 | 19,702 |
| Ķiploki | 0,6 | 0,5 | 0,033 | 0,000 | 0,026 | 0,234 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,715** | **3,542** | **4,666** | **53,400** |

\* vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

* Nomazgātas bietes izvāra ar mizu, atdzesē, nomizo, sarīvē.
* Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež caur ķiplokspiedi vai sasmalcina.
* Bietes sajauc kopā ar ķiplokiem un eļļu, cukuru, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-10 ºC temperatūrā).
* Ja salātus nepieciešams uzglabāt, tad ievieto ledusskapī (2-5 ºC temperatūrā) līdz 6 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.5b** | **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. 6.6b** | **Zemeņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, zemeņu | 85,5 | 85,5 | 0,257 | 0,000 | 10,609 | 43,462 |
| Ūdens | - | 128 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 18,3 | 18,3 | 0,000 | 0,000 | 18,297 | 73,187 |
| **Iznākums** | - | **220** | **0,257** | **0,000** | **28,906** | **116,649** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, uzvāra, atdzesē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pirms pasniegšanas pievieno zemeņu sulu un izmaisa.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena realizācijas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 6.7b** | **Burkāns** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 162,5 | 130 | 1,300 | 0,100 | 7,200 | 34,900 |
| **Iznākums** | - | **130** | **1,300** | **0,100** | **7,200** | **34,900** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 7. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.1b** | **Cūkgaļa saldskābā mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, kotlešu vai lāpstiņa | 93,4 | 85/60\* | 14,960 | 14,280 | 0,000 | 188,360 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,234 | 0,018 | 1,296 | 6,282 |
| Sīpoli | 24 | 20 | 0,280 | 0,020 | 1,820 | 8,578 |
| Eļļa, rapšu | 4,8 | 4,8 | 0,000 | 4,801 | 0,000 | 43,211 |
| Āboli | 17 | 14,4 | 0,058 | 0,115 | 1,411 | 6,912 |
| Seleriju saknes | 5,3 | 3,6 | 0,047 | 0,011 | 0,220 | 1,163 |
| Maize, rudzu | 10,8 | 10,8 | 0,659 | 0,130 | 4,417 | 21,470 |
| Ķiploki | 0,7 | 0,6 | 0,039 | 0,000 | 0,031 | 0,281 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60/90** | **16,276** | **19,375** | **9,195** | **276,256** |

\*-sautēts produkts

**Pagatavošana**:

* Cūkgaļu atcīpslo, mazgā, nosusina, sagriež stienīšos vai šķēlēs.
* Burkānus, sīpolus, ķiplokus, seleriju sakni mazgā, mizo, skalo. Sagriež šķēlītēs vai salmiņos.
* Ābolus mazgā, mizo, izņem sēklotni, griež šķēlēs.
* Sakarsētā eļļā apcep gaļu, līdz tā kļūst dzeltenbrūna.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, ķiplokus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu
* Rupjmaizi griež škēlēs, kaltē cepeškrāsnī. Tad pārlej ar karstu, uzvārītu ūdeni un briedina, samīca.
* Apceptajai gaļai pievieno burkānus, sīpolus, ķiplokus, seleriju sakni, uzvārītu ūdeni, sasmalcinātu rupjmaizi, ābolus.
* Sautējumu uzvāra, karsē apmēram 20 min (98 ºC).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.2b** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 200 | 150 | 3,100 | 0,155 | 22,940 | 105,555 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **3,100** | **0,155** | **22,940** | **105,555** |

**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. 7.3b** | **Svaigu tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti | 48 | 47 | 0,495 | 0,090 | 1,710 | 9,630 |
| Dilles | 2,5 | 2 | 0,050 | 0,010 | 0,082 | 0,618 |
| Eļļa,rapšu | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 1,498 | 0,000 | 13,486 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,545** | **1,598** | **1,792** | **23,734** |

**Pagatavošana**:

* Tomātus nomazgā, izgriež kāta daļiņu un sagriež daļiņās.
* Dilles pārlasa, noskalo, nosusina un sasmalcina.
* Sastāvdaļas sajauc kopā 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. 7.4b** | **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 jāņogu mērci, receptūras Nr. 7.5b).
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.5b** | **Jāņogu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jāņogas | 15,5 | 15 | 0,17 | 0,03 | 0,72 | 4,89 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,64 | 38,56 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļu ciete | 4,5 | 4,5 | 0,03 | 0,00 | 3,74 | 15,10 |
| **Iznākums** | - | **150** | **0,2** | **0,03** | **14,1** | **58,55** |

**Pagatavošana**:

* Ogas pārlasa, noskalo, saspaida. Pielej vārošu ūdeni, uzvāra, izkāš.
* Novārījumam pieliek cukuru, pievieno aukstā ūdenī atšķaidītus kartupeļu miltus un uzvāra. Atdzesē.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.5b** | **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. 7.6b** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 130 | 130 | 0,130 | 0,000 | 14,430 | 58,240 |
| Ūdens | 71 | 71 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,13** | **0,0** | **14,43** | **58,24** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.7b** | **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 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 7.8b** | **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 rūpīgi nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež un sadala porcijās.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Sagrieztu burkānu uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 8. diena

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.1b** | | **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**:

* Sīpolusnotīra, skalo, smalki sagriež.
* Olasmazgā, dezinficē, skalo, tad 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. 8.2b** | **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. 8.3b** | **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. 8.4b** | **Svaigu kāpostu un ābolu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 46,3 | 37 | 0,521 | 0,074 | 1,562 | 9,002 |
| Āboli | 21,2 | 18 | 0,072 | 0,144 | 1,764 | 8,640 |
| Cukurs | 1,20 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Eļļa, rapšu | 3,6 | 3,6 | 0,000 | 3,596 | 0,000 | 32,368 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,593** | **3,815** | **4,524** | **54,800** |

**Pagatavošana**:

* Kāpostus nomazgā, izņem kacenu un sarīvē uz dārzeņu rīves.
* Ābolus nomazgā, sagriež, izņem sēklotni. Sagriež stienīšos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukur, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.5b** | **Rabarberu zupa ar biezpiena klimpām** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rabarberi | 40 | 30 | 0,180 | 0,030 | 0,420 | 2,670 |
| Ūdens | - | 95 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 15 | 15 | 0,000 | 0,000 | 14,970 | 59,880 |
| Rozīnes | 10 | 10 | 0,230 | 0,050 | 6,580 | 27,690 |
| Kartupeļu ciete | 8 | 8 | 0,048 | 0,024 | 6,648 | 27,000 |
| Kanēlis (standziņa) | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Klimpām:* |  |  |  |  |  |  |
| Biezpiens, 9% | 28,8 | 28,8 | 4,810 | 2,592 | 0,576 | 44,870 |
| Cukurs | 2,4 | 2,4 | 0,000 | 0,000 | 2,395 | 9,581 |
| Olas | 1/15 gb | 4 | 0,508 | 0,460 | 0,028 | 6,284 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 4,8 | 4,8 | 0,494 | 0,053 | 0,466 | 4,315 |
| Vanilīna cukurs | 0,03 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150/40** | **6,270** | **3,209** | **32,083** | **182,290** |

**Pagatavošana**:

* Rabarberus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež daļiņās.
* Rozīnes pārlasa, noskalo.
* Ūdeni uzvāra, pievieno cukuru, kanēļa standziņu, rozīnes un uzvāra. Pēc tam pievieno sagatavotos rabarberus un uzvāra.
* Pievieno kartupeļu cieti, kas sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Zupu, strauji maisot, iebiezina.
* Rabarberu zupu atdzesē, sadalot mazākās porcijās.

*Klimpām:*

* Olas mazgā, dezinficē, skalo, tad pārsit un sakuļ.
* Biezpienu izberž caur sietu vai samaļ, pievieno cukuru, vanilīna cukuru un sakultas olas. Begās pievieno izsijātus miltus un kārtīgi samaisa.
* No mīklas ar karoti atdala klimpas, liek verdošā sālsūdenī un vāra, līdz tās gatavas (uzpeld). Tad izņem no ūdens, notecina un liek lēzenā traukā.
* Pirms pasniegšanas klimpas ieliek rabarberu zupā.
* Pasniedz 8-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 8.6b** | **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. 8.7b** | **Vīnogu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, vīnogu | 130 | 130 | 0,390 | 0,000 | 17,940 | 73,320 |
| Ūdens | - | 70 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,390** | **0,000** | **17,940** | **73,320** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni un atdzesē līdz 18 -20 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam ūdenim pievieno vīnogu sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Uzglabā līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 9. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.1b** | **Siera zupa ar šampinjoniem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Siers, kausētais, 29% | 27,5 | 27,5 | 3,795 | 7,975 | 0,000 | 86,955 |
| Šampinjoni | 33 | 31,3 | 0,844 | 0,063 | 0,188 | 4,688 |
| Burkāni | 31,3 | 25 | 0,325 | 0,025 | 1,800 | 8,725 |
| Sīpoli | 14,9 | 12,5 | 0,175 | 0,000 | 1,138 | 5,250 |
| Eļļa, rapšu | 1,9 | 1,9 | 0,000 | 1,873 | 0,000 | 16,858 |
| Kartupeļi | 92 | 69 | 1,375 | 0,069 | 10,175 | 46,819 |
| Ūdens | - | 140 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Dilles | 1,50 | 1,25 | 0,031 | 0,006 | 0,051 | 0,386 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **6,545** | **10,011** | **13,351** | **169,681** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Šampinjonus nomazgā, nosusina un sagriež daļiņās vai šķēlītēs.
* Dilles pārlasa, nomazgā, nosusina un smalki sagriež.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu, pēc tam pievieno sagatavotos šampinjonus un turpina cept vēl 15 min.
* Ūdeni uzvāra, pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min. Pēc tam pievieno kausēto sieru, izmaisa, līdz tas izkūst un uzvāra. Sāli pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām..
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā, pārkaisot ar dillēm.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.2b** | **Sakņu sautējums ar gaļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 79 | 72 | 12,672 | 12,096 | 0,000 | 159,552 |
| Burkāni | 36 | 28,8 | 0,374 | 0,029 | 2,074 | 10,051 |
| Sīpoli | 11,4 | 9,6 | 0,134 | 0,000 | 0,874 | 4,032 |
| Eļļa, rapšu | 7,6 | 7,6 | 0,000 | 7,552 | 0,000 | 67,972 |
| Kartupeļi | 179 | 134 | 2,688 | 0,134 | 19,891 | 91,526 |
| Kāposti | 96 | 77 | 1,075 | 0,154 | 3,226 | 18,586 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 12 | 12 | 0,600 | 0,024 | 1,536 | 8,760 |
| Krējums, saldais 35% | 3,6 | 3,6 | 0,090 | 1,260 | 0,108 | 12,132 |
| Sāls | 0,43 | 0,43 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **240** | **17,634** | **21,249** | **27,708** | **372,611** |

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Kartupeļus un burkānus mazgā, mizo un skalo. Sagriež kubiņos vai daļiņās
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Sakarsētā eļļāapcep dārzeņus katru atsevišķi.
* Kāpostus noskalo, sagriež kvadrātiņos un tvaiko, pievienojot nedaudz ūdens.
* Atsevišķi apcep gaļu, līdz brūnganai garoziņai. Pievieno uzvārītu ūdeni, sāli un sautē (98 ºC), līdz gaļa gandrīz gatava.
* Gaļai pievieno ceptus kartupeļus un dārzeņus, pievieno tvaikotus kāpostus un turpina sautēt temperatūrā vēl 10 -15 min (98 ºC). Beigās pielej saldo krējumu, pieliek zaļos zirnīšus un visu uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.3b** | **Balto redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Redīsi, baltie | 45,6 | 36,5 | 0,402 | 0,037 | 0,767 | 5,001 |
| Gurķi | 10,2 | 10 | 0,080 | 0,010 | 0,260 | 1,450 |
| Cukurs | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 0,000 | 1,497 | 5,988 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,482** | **2,544** | **2,524** | **34,916** |

**Pagatavošana**:

* Redīsus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež salmiņos.
* Gurķus nomazgā, nogriež galus un sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu, cukur, sāli.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 9.4b** | **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. 9.5b** | **Žāvētu augļu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Plūmes, melnās | 28 | 27,8 | 0,256 | 0,067 | 5,267 | 22,689 |
| Rozīnes | 41,1 | 41 | 0,946 | 0,206 | 27,051 | 113,836 |
| Ūdens | - | 150 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 16,7 | 16,7 | 0,000 | 0,000 | 16,634 | 66,535 |
| Citronskābe | 0,02 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **1,201** | **0,272** | **48,951** | **203,060** |

**Pagatavošana**:

* Kaltētos augļus pārlasa, vairākas reizes noskalo aukstā ūdenī.
* Liek vārīties aukstā ūdenī un vāra pusmīkstus. Pēc tam pievieno cukuru, vāra, kamēr tie gandrīz mīksti.
* Pievieno citronskābi, uzliek vāku, ļauj augļiem uzbriest.
* Kompotu sadala mazākās porcijās un strauji atzesē ūdens peldē līdz 18-20 ºC temperatūrai.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Uzglabā līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 10. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.1a** | **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 | 140 | 105 | 2,100 | 0,105 | 15,540 | 71,505 |
| Burkāni | 45 | 36 | 0,468 | 0,036 | 2,592 | 12,564 |
| Sīpoli | 10 | 8,4 | 0,118 | 0,000 | 0,764 | 3,528 |
| Eļļa, rapšu | 1,5 | 1,5 | 0,000 | 1,499 | 0,000 | 13,487 |
| Seleriju saknes | 4,4 | 3 | 0,039 | 0,009 | 0,183 | 0,969 |
| Ūdens | - | 180 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sviests, 82,5 % | 3 | 3 | 0,015 | 2,475 | 0,026 | 22,441 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **300** | **5,320** | **4,499** | **19,106** | **138,188** |

\* - 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, vāra 10 min. Pēc tam pievieno apceptās garšsaknes un turpina vārīt 12-15 min. Sāli, sviestu 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. 10.2a** | **Gaļas veltnīši ar ķimenēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, kotlešu vai lāpstiņa | 67 | 54 | 9,634 | 5,409 | 0,000 | 87,217 |
| Olas | 1/8 | 8 | 1,016 | 0,920 | 0,056 | 12,568 |
| Sīpoli | 13,6 | 10,2/5\* | 0,160 | 0,000 | 1,040 | 4,800 |
| Eļļa, rapšu | 1,1 | 1,1 | 0,000 | 1,142 | 0,000 | 10,276 |
| Maize, kviešu | 4,6 | 4,6 | 0,366 | 0,041 | 2,235 | 10,775 |
| Piens, 2,5% | 2,3 | 2,3 | 0,064 | 0,057 | 0,107 | 1,200 |
| Ķimenes | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Kotlešu masa* | - | *75,2* |  |  |  |  |
| Rīvmaize | 9,1 | 9,1 | 1,134 | 0,119 | 6,601 | 32,009 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | *84,3* | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 7 | 7 | 0,000 | 5,709 | 0,000 | 51,377 |
| **Iznākums** | - | **70** | **12,374** | **14,698** | **10,039** | **221,944** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Uzkarsē eļļu, kurā apcep sasmalcinātos sīpolus, līdz tie caurspīdīgi. Atdzesē līdz 18-20ºC temperatūrai.
* Pienā briedina baltmaizi.
* Maltai gaļai pievieno izmērcēto baltmaizi un apceptos sīpolus, masu pārmaļ. Masu sajauc viendabīgā masā, pievienojot sāli, ķimenes un sadala porcijās.
* Veltnīšus panē rīvmaizē un veido.
* Veltnīšus cep sakarsētos taukos līdz tie brūngani (5-7 min).
* Veltnīšusnogatavina cepeškrāsnī 160-180ºC temperatūrā 5-7 min.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.3b** | **Kāļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 129 | 97 | 1,163 | 0,194 | 6,978 | 34,311 |
| Kartupeļi | 91,3 | 68,5 | 1,369 | 0,068 | 10,132 | 46,622 |
| Ūdens | - | 100, | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 23 | 23 | 0,644 | 0,575 | 1,081 | 12,075 |
| Sviests, 82,5% | 1,5 | 1,5 | 0,008 | 1,269 | 0,014 | 11,508 |
| **Iznākums** | - | **200** | **3,184** | **2,106** | **18,205** | **104,516** |

**Pagatavošana**:

* Kartupeļus un kāļus mazgā, mizo un skalo, sagriež daļās.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, kartupeļus,kāļus, strauji uzvāra un pavāra 5 min.   
  Pēc tam nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus, katlu nosedzot ar vāku.
* Kad kāļi un kartupeļi gatavi, tos nokāš un nosusina un sastampā.
* Pienu uzkarsē līdz 80 ºC, pievieno sviestu.
* Pie kartupeļu-kāļu masas pievieno uzkarsēto pienu un maisot masu uzkarsē.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.4b** | **Svaigu kāpostu-burkānu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 68 | 54,4 | 0,762 | 0,109 | 2,285 | 13,165 |
| Burkāni | 50 | 40 | 0,520 | 0,040 | 2,880 | 13,960 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,000 | 0,000 | 1,996 | 7,984 |
| 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** | - | **100** | **1,282** | **3,745** | **7,161** | **67,477** |

**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.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.5b** | **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. 10.6b** | **Ābolu-dzērveņu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu- dzērveņu | 88,9 | 88,9 | 0,089 | 0,000 | 10,933 | 44,089 |
| Ūdens | - | 105,6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 8,9 | 8,9 | 0,000 | 0,000 | 8,871 | 35,484 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,089** | **0,000** | **19,804** | **79,573** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē līdz 18-20ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno ābolu -dzērveņu sulu un izmaisa.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-10 ºC.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 10.7b** | **Jogurts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, 1,6% | 130 | 130 | 4,030 | 2,080 | 16,389 | 100,360 |
| **Iznākums** | - | **130** | **4,030** | **2,080** | **16,389** | **100,360** |

**Pagatavošana**:

* Jogurtu lej glāzēs, pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Jogurta (glāzēs) uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.