Pusdienas 5.-12. klasei

TEHNOLOĢISKĀS KARTES

*II KOMPLEKTS (b)*

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 11. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.1b** | **Liellopu aknas piena mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Aknas, liellopa | 78,6 | 70,7 | 13,929 | 2,192 | 3,747 | 90,433 |
| Eļļa, rapšu | 14,6 | 14,6 | 0,000 | 14,610 | 0,000 | 131,493 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 7,8 | 7,8 | 0,803 | 0,086 | 5,374 | 25,483 |
| Sviests, 82,5% | 3,9 | 3,9 | 0,020 | 3,218 | 0,034 | 29,173 |
| Piens, 2,5% | 48,8 | 48,8 | 1,365 | 1,219 | 2,291 | 25,594 |
| Ūdens | - | 6 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Pipari, baltie, malti | 0,03 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60/70** | **16,117** | **21,324** | **11,447** | **302,175** |

**Pagatavošana**:

* Aknas nomazgā aukstā ūdenī, nosusina, novelk plēvi, sagriež šķēlēs, viegli izirdina un sagriež 3 – 4 cm stienīšos.
* Miltus izkarsē kopā ar sviestu, līdz milti krēmkrāsas krāsā, pielej uzvārītu pienu, ūdeni, pieliek sāli.
* Aknu stienīšus ātri apcep uzkarsētā eļļā.
* Apceptos aknu stienīšus pārlej ar piena mērci, uzvāra.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.2b** | **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 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. 11.3b** | **Svaigu kāpostu un puravu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 58 | 46 | 0,647 | 0,092 | 1,940 | 11,180 |
| Puravi | 6,8 | 6 | 0,132 | 0,018 | 0,192 | 1,458 |
| Citroni | 4,2 | 1,8\* | 0,013 | 0,011 | 0,058 | 0,378 |
| Eļļa, rapšu | 4,8 | 4,8 | 0,000 | 4,795 | 0,000 | 43,157 |
| Cukurs | 1,2 | 1,2 | 0,000 | 0,000 | 1,198 | 4,790 |
| Sāls | 0,06 | 0,06 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,791** | **4,916** | **3,388** | **60,964** |

\* - citronu sula

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.4b** | **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. 11.5b** | **Apelsīnu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Apelsīni | 118 | 82,5 | 0,825 | 0,165 | 6,848 | 32,175 |
| Cukurs | 9,8 | 9,8 | 0,000 | 0,000 | 9,731 | 38,922 |
| Kartupeļu ciete | 12 | 12 | 0,072 | 0,012 | 9,972 | 40,284 |
| Ūdens | - | 53 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 150 | 150 | 4,200 | 3,750 | 7,050 | 78,750 |
| **Iznākums** | - | **150/150** | **5,097** | **3,927** | **33,601** | **190,131** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 11.6b** | **Ābolu-dzērveņu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābolu – dzērveņu morss | 40 | 40 | 0,040 | 0,040 | 4,520 | 18,600 |
| Cukurs | 9,05 | 9,05 | 0,000 | 0,000 | 9,032 | 36,128 |
| Ūdens | - | 155 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,04** | **0,04** | **13,552** | **54,728** |

**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. 11.7b** | **Kālis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 173 | 130 | 1,560 | 0,260 | 9,360 | 46,020 |
| **Iznākums** | - | **130** | **1,560** | **0,260** | **9,360** | **46,020** |

**Pagatavošana**:

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

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.1b** | **Zivs, cepta** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldēta heka fileja, bez ādas, asakām | 80 | 60 | 10,320 | 1,500 | 0,000 | 54,780 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5 | 5 | 0,515 | 0,055 | 3,445 | 16,335 |
| Olas | 1/8 gb. | 7,7 | 0,978 | 0,886 | 0,054 | 12,097 |
| Ūdens | - | 2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *75* |  |  |  |  |
| Augu eļļa, rapšu | 5 | 5 | 0,000 | 4,995 | 0,000 | 44,955 |
| **Iznākums** | - | **60** | **11,813** | **7,436** | **3,499** | **128,167** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.2b** | **Kartupeļi, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 240 | 180 | 3,720 | 0,186 | 27,528 | 126,666 |
| Sāls | 0,37 | 0,37 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **180** | **3,720** | **0,186** | **27,528** | **126,666** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.3b** | **Piena mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5% | 56 | 56 | 1,568 | 1,400 | 2,632 | 29,400 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 8,4 | 8,4 | 0,865 | 0,092 | 5,788 | 27,443 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Ūdens | - | 5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **2,433** | **4,989** | **8,420** | **88,311** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.4b** | **Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 60,8 | 48,6 | 0.680 | 0,097 | 2,041 | 11,761 |
| Paprika | 8 | 6 | 0,078 | 0,000 | 0,318 | 1,584 |
| Citroni | 5,3 | 3\* | 0,021 | 0,018 | 0,096 | 0,630 |
| Eļļa, rapšu | 2,4 | 2,4 | 0,000 | 2,398 | 0,000 | 21,578 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,779** | **2,513** | **2,455** | **35,554** |

\* - citrona sula

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.5b** | **Žāvētu augļu ķīselis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rozīnes | 24 | 24 | 0,552 | 0,120 | 15,792 | 66,456 |
| Aprikozes, žāvētas | 12 | 12 | 0,624 | 0,060 | 6,600 | 29,436 |
| Cukurs | 6 | 6 | 0,000 | 0,000 | 5,988 | 23,952 |
| Kartupeļu ciete | 9,6 | 9,6 | 0,058 | 0,010 | 7,978 | 32,227 |
| Ūdens | - | 78 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **120** | **11,813** | **7,436** | **3,499** | **128,167** |

**Pagatavošana**:

* Žāvētus augļus pārlasa, nomazgā. Aprikozes sagriež smalkāk.
* Vārītam ūdenim pievieno cukuru, sagatavotos augļus un vāra, līdz augļi uzbrieduši.
* Pievieno kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni. Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē, salejot pa porciju traukiem.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā (kopā ar biezpiena desertu, receptūra Nr. 12.6a).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.6b** | **Biezpiena deserts** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, salds, 35% | 33,8 | 33,8 | 0,844 | 11,813 | 0,878 | 113,198 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,000 | 0,000 | 9,980 | 39,920 |
| Biezpiens, 9% | 31,4 | 31,2 | 5,281 | 2,813 | 0,625 | 48,938 |
| Vanilīna cukurs | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **75** | **6,125** | **14,625** | **11,483** | **202,055** |

**Pagatavošana**:

* Biezpienu izberž caur sietu vai samaļ vai sablenderē.
* Saldam krējumam pievieno cukuru un vanilīna cukuru, sāk lēni putot. Turpina putot, palielinot apgrieziena skaitu (saputotam putukrējumam ir gluda vai matēta virsma, tas labi turas uz putuslotiņas).
* Biezpiena masā iecilā saputoto krējumu.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-8 ºC temperatūrā (ar žāvētu augļu ķīseli, receptūras Nr. 12.5a).
* Gatava ēdiena realizācijas laiks 2 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.7b** | **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. 12.8b** | **Upeņu morss** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Upeņu nektārs | 100 | 100 | 0,400 | 0,000 | 12,500 | 51,600 |
| Cukurs | 3,8 | 3,8 | 0,000 | 0,000 | 3,792 | 15,168 |
| Ūdens | - | 103 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,400** | **0,000** | **16,292** | **66,768** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru, vēlreiz uzvāra un atdzesē apmēram līdz 18 ºC temperatūrai.
* Atdzesētam sīrupam pievieno sulu un izmaisa.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā dzēriena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 12.9b** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 130 | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| **Iznākums** | - | **110** | **0,440** | **0,880** | **10,780** | **52,800** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b) 1*3. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.1b** | **Siera-dārzeņu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Siers, kausētais | 25 | 25 | 5,350 | 4,800 | 0,575 | 66,900 |
| Zaļie zirnīši, konservēti | 12,5 | 12,5 | 0,450 | 0,05 | 1,075 | 6,550 |
| Burkāni | 23,5 | 18,8 | 0,244 | 0,019 | 1,350 | 6,544 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,3 | 0,088 | 0,000 | 0,569 | 2,625 |
| Kartupeļi | 100 | 75 | 1,500 | 0,075 | 11,100 | 51,075 |
| Eļļa, rapšu | 3,1 | 3,1 | 0,000 | 3,122 | 0,000 | 28,097 |
| Ūdens | - | 164 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, saldais, 35% | 6,3 | 6,3 | 0,156 | 2,188 | 0,000 | 20,313 |
| Dilles, svaigas | 1,5 | 1,2 | 0,031 | 0,006 | 0,051 | 0,386 |
| **Iznākums** | - | **250** | **7,819** | **10,26** | **14,72** | **182,49** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.2b** | **Vistas gaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķīši bez kaula | 63 | 62,5 | 11,375 | 7,000 | 0,000 | 108,500 |
| Rīsi | 65,3 | 65,3 | 4,569 | 0,653 | 46,608 | 210,585 |
| Ūdens | - | 85 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 9,7 | 9,7 | 0,000 | 9,713 | 0,000 | 87,415 |
| Sīpoli | 16,3 | 14 | 0,194 | 0,000 | 1,264 | 5,833 |
| Burkāni | 34,8 | 27,8 | 0,361 | 0,028 | 2,000 | 9,695 |
| Tomātu mērce | 8,3 | 8,3 | 0,100 | 0,000 | 1,417 | 6,067 |
| Sāls | 0,7 | 0,7 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **16,600** | **17,393** | **51,289** | **428,095** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.3b** | **Ķīnas kāpostu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 34,2 | 30 | 1,290 | 0,270 | 0,750 | 10,590 |
| Tomāti | 17,3 | 17 | 0,187 | 0,034 | 0,646 | 3,638 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,499 | 1,996 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Citroni | 0,3 | 0,15\* | 0,001 | 0,000 | 0,004 | 0,018 |
| **Iznākums** | - | **50** | **1,478** | **2,802** | **1,899** | **38,720** |

\* -citronu sula

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.4b** | **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. 13.5b** | **Zemeņu kompots** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Zemenes, svaigas vai saldētas | 45 | 44 | 0,044 | 0,000 | 4,884 | 19,712 |
| Cukurs | 8,8 | 8,8 | 0,000 | 0,000 | 8,782 | 35,130 |
| Citronskābe | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 187 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **220** | **0,044** | **0,000** | **13,666** | **54,842** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 13.6b** | **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.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 14. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.1b** | **Cūkgaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, kotlešu vai lāpstiņa | 54 | 49 | 8,664 | 8,271 | 0,000 | 109,094 |
| Olas | 1/6 | 10 | 1,250 | 1,132 | 0,069 | 15,468 |
| Maize, kviešu augstākā labuma | 12,3 | 12,3 | 0,985 | 0,111 | 6,019 | 29,010 |
| Ūdens | - | 13 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 14,20 | 12,3/6\* | 0,172 | 0,000 | 1,120 | 5,169 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| *Kotlešu masa* |  | *90,7* |  |  |  |  |
| Rīvmaize | 6,3 | 6,3 | 0,763 | 0,080 | 4,443 | 21,545 |
| *Pusfabrikāta masa* |  | *97* |  |  |  |  |
| Eļļa, rapšu | 4,9 | 4,9 | 0,000 | 4,918 | 0,000 | 44,263 |
| **Iznākums** | - | **70** | **11,835** | **14,512** | **11,651** | **224,549** |

\* apcepti sīpoli

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.2b** | **Piena mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5% | 35 | 35 | 0,980 | 0,875 | 1,645 | 18,375 |
| Milti, kviešu, augstākā labuma | 5,8 | 5,8 | 0,601 | 0,064 | 4,019 | 19,054 |
| Eļļa, rapšu | 2,3 | 2,3 | 0,000 | 2,330 | 0,000 | 20,971 |
| Ūdens | - | 27 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **1,581** | **3,269** | **5,664** | **58,400** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.3b** | **Griķi, vārīti (irdeni)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 71,4 | 71,4 | 9,000 | 2,357 | 44,357 | 234,644 |
| Ūdens | - | 107 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **9,000** | **2,357** | **44,357** | **234,644** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.4b** | **Burkānu-redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 32,5 | 26 | 0,390 | 0,030 | 2,160 | 10,470 |
| Redīsi, baltie | 37,5 | 30 | 0,290 | 0,026 | 0,554 | 3,617 |
| Eļļa, rapšu | 3,6 | 3,6 | 0,000 | 3,596 | 0,000 | 32,368 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **60** | **0,680** | **3,653** | **2,714** | **46,454** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.5b** | **Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 48 | 41 | 0,162 | 0,323 | 3,958 | 19,385 |
| Banāni | 65 | 46 | 0,692 | 0,046 | 9,692 | 41,954 |
| Apelsīni | 47 | 33 | 0,291 | 0,065 | 2,617 | 12,212 |
| Cukurs | 13,9 | 13,9 | 0,000 | 0,000 | 13,818 | 55,273 |
| Krējums, saldais, 35% | 17,3 | 17,3 | 0,433 | 6,058 | 0,519 | 58,328 |
| Dzeramais jogurts, 1,5% | 52 | 52 | 1,800 | 0,800 | 2,250 | 23,400 |
| *Jogurta mērce* | - | *83* |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **120/83** | **3,377** | **7,292** | **32,855** | **210,552** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 14.6b** | **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. 14.7b** | **Citronu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Citroni | 27,2 | 26,7 | 0,186 | 0,160 | 0,854 | 5,600 |
| Cukurs | 6,2 | 6,2 | 0,000 | 0,000 | 6,135 | 24,539 |
| Ūdens | - | 174 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,186** | **0,16** | **6,989** | **30,139** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 15. diena

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.1b** | | **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**:

* Sīpolus notīra, skalo, smalki sagriež.
* Olas mazgā, 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. 15.2b** | **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. 15.3b** | **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**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 15.4b** | **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. 15.5b** | **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 | 4 | 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. 15.6b** | **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. 15.7b** | **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)* 16. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.1b** | **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. 16.2b** | **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. 16.3b** | **Svaigu tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tomāti | 46 | 45 | 0,495 | 0,090 | 1,710 | 9,630 |
| Dilles | 2,5 | 2 | 0,050 | 0,010 | 0,082 | 0,618 |
| Eļļa, rapšu | 3 | 3 | 0,000 | 2,997 | 0,000 | 26,973 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **50** | **0,545** | **3,097** | **1,792** | **37,221** |

**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. 16.4b** | **Burkānu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 121,3 | 97 | 1,262 | 0,097 | 6,989 | 33,876 |
| Ūdens | - | 85 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Cukurs | 19,2 | 19,2 | 0,000 | 0,000 | 19,162 | 76,646 |
| Rozīnes | 10,7 | 10,7 | 0,245 | 0,053 | 7,019 | 29,537 |
| Vanilīna cukurs | 0,03 | 0,03 | 0,000 | 0,000 | 0,030 | 0,120 |
| Kartupeļu ciete | 14,5 | 14,5 | 0,087 | 0,015 | 12,055 | 48,699 |
| Piens, 2,5% | 200 | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 105,000 |
| **Iznākums** | - | **160/200** | **7,194** | **5,165** | **54,655** | **293,878** |

**Pagatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un smalki sarīvē.
* Rozīnes pārlasa, noskalo.
* Ūdeni uzvāra, pievieno cukuru, sagatavotos burkānus, rozīnes un vāra, līdz tie mīksti.
* Pievieno kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni.Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē (līdz 18-20 ºC), sadalot mazākās porcijās.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 16.5b** | **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. 16.6b** | **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 un 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. 16.7b** | **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.

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 17. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.1b** | **Zivju zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, ar ādu un asakām | 21 | 15 \* | 2,580 | 0,375 | 0,000 | 13,695 |
| Kartupeļi | 122 | 90 | 1,800 | 0,090 | 13,320 | 61,290 |
| Burkāni | 33,8 | 20 | 0,260 | 0,020 | 1,440 | 6,980 |
| Sīpoli | 6 | 5 | 0,070 | 0,000 | 0,455 | 2,100 |
| Pētersīļu vai selerijas sakne | 2,7 | 2 | 0,026 | 0,006 | 0,122 | 0,646 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,015 | 2,475 | 0,026 | 22,441 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Melnie pipari, graudu | 0,05 | 0,05 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 140 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **250** | **4,751** | **2,966** | **15,363** | **107,152** |

\* - zivs fileja bez ādas, asakām

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.2b** | **Sāļais rīsu-biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, vājpiena | 54,4 | 54 | 9,783 | 0,326 | 0,978 | 45,978 |
| Sīpoli | 13 | 10,9/5\* | 0,152 | 0,000 | 0,989 | 4,565 |
| Sviests, 82,5% | 10,9 | 10,9 | 0,054 | 8,968 | 0,096 | 81,310 |
| Rīsi | 56,5 | 56,5 | 3,957 | 0,565 | 40,357 | 182,340 |
| Ūdens | - | 202 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Olas | 1/7 | 8,7 | 1,104 | 1,000 | 0,061 | 13,661 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ķimenes | 0,025 | 0,025 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Rīvmaize | 5,4 | 5,4 | 0,674 | 0,071 | 3,924 | 19,028 |
| Krējums, skābais, 25% | 5,4 | 5,4 | 0,141 | 1,359 | 0,147 | 13,381 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | *260* |  |  |  |  |
| Krējums, skābais, 25% | 30 | 30 | 0,780 | 7,500 | 0,810 | 73,860 |
| **Iznākums** | - | **235/30** | **16,645** | **19,789** | **47,361** | **434,124** |

\*-cepts produkts

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno sāli un rīsus. Vāra irdeno rīsu biezputru. Atdzesē līdz 60-70 ºC temperatūrai.
* Olasmazgā, dezinficē, skalo, pēc tam pārsit un sakuļ.
* Biezpienu izberž caur sietu vai izmaļ.
* Sīpolus notīra, skalo, smlaki sagriež, izkarsē sviestā, līdz caurspīdīgi. Atdzesē.
* Padzesētai rīsu biezputrai pievieno izberzto biezpienu, apceptos sīpolus, sakultās olas, sāli, ķimenes un visu rūpīgi samaisa. Biezpiena masu ievieto ar sviestu ieziestā veidnē un izlīdzina, pārziež ar krējumu.
* Pēc tam cep cepeškrāsnī 200-220 ºC temperatūrā gatavu (līdz garoziņa – dzeltenbrūna).
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā ar skābu krējumu.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.3b** | **Burkānu salāti ar rozīnēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 65 | 52 | 0,683 | 0,053 | 3,780 | 18,323 |
| Rozīnes | 8,8 | 8,8 | 0,201 | 0,044 | 5,758 | 24,229 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Cukurs | 5,25 | 5,25 | 0,000 | 0,000 | 5,240 | 20,958 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,884** | **3,593** | **14,777** | **94,978** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.4b** | **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. 17.5b** | **Kefīrs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kefīrs, 2% | 200 | 200 | 6,000 | 4,000 | 9,000 | 96,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **6,000** | **4,000** | **9,000** | **96,000** |

**Pagatavošana**:

* Pirms pasniegšanas salej glāzēs.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Kefīra uzglabāšanas laiks (glāzēs) 4 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 17.6b** | **Auglis (ābols)** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 130 | 110 | 0,440 | 0,880 | 10,780 | 52,800 |
| **Iznākums** | - | **110** | **0,440** | **0,880** | **10,780** | **52,800** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 18. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.1b** | **Sautējums „Mājas gaumē” ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa | 75 | 68 | 12,000 | 11,454 | 0,000 | 151,087 |
| Kāposti | 109 | 87 | 1,222 | 0,175 | 3,665 | 21,120 |
| Burkāni | 41,3 | 33 | 0,425 | 0,033 | 2,356 | 11,422 |
| Sīpoli | 13,1 | 11 | 0,153 | 0,000 | 0,993 | 4,582 |
| Eļļa, rapšu | 10,9 | 10,9 | 0,000 | 10,898 | 0,000 | 98,083 |
| Kartupeļi | 204 | 153 | 3,055 | 0,153 | 22,604 | 104,009 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Krējums, skābais, 25% | 20 | 20 | 0,520 | 5,000 | 0,540 | 49,240 |
| **Iznākums** | - | **300/20** | **17,374** | **27,712** | **30,159** | **439,542** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.2b** | **Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gurķi | 65,3 | 64 | 0,512 | 0,064 | 1,664 | 9,280 |
| Tomāti | 35,7 | 35 | 0,374 | 0,068 | 1,292 | 7,276 |
| Eļļa, rapšu | 2 | 2 | 0,000 | 1,998 | 0,000 | 17,982 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **0,886** | **2,13** | **2,956** | **34,538** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.3b** | **Rudzu maizes ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Maize, rudzu | 30 | 30 | 1,830 | 0,360 | 12,300 | 59,760 |
| Cukurs | 7,5 | 7,5 | 0,000 | 0,000 | 7,485 | 29,940 |
| Rozīnes | 15 | 15 | 0,345 | 0,075 | 9,870 | 41,535 |
| Āboli | 17,6 | 15 | 0,060 | 0,120 | 1,470 | 7,200 |
| Kartupeļu ciete | 9 | 9 | 0,054 | 0,009 | 7,479 | 30,213 |
| Ūdens | - | 75 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Piens, 2,5% | 180 | 180 | 5,040 | 4,500 | 8,460 | 94,500 |
| **Iznākums** | - | **150/180** | **7,329** | **5,064** | **47,064** | **263,148** |

**Pagatavošana**:

* Cepeškrāsnī viegli apgrauzdētas rupjmaizes šķēles pārlej ar karstu ūdeni vai augļu novārījumu, ļauj uzbriest apmēram vienu stundu.
* Maizi izberž caur sietu.
* Rozīnes un ābolus nomazgā. Āboliem izņem sēklotni, sagriež nelielās daļiņās.
* Vārītam ūdenim pievieno cukuru, sagatavotos augļus, uzvāra.
* Pievieno izberzto maizi, kartupeļu cieti, kura sajaukta ar novārītu, atdzesētu ūdeni. Strauji maisot iebiezina.
* Atdzesē, sadalot mazākās porcijās.
* Pienu pirms pasniegšanas salej glāzēs. Pienu pasniedz 5-12 ºC.
* Ķīseli pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ķīseļa uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

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

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 18.5b** | **Karkadē dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tēja, karkadē | 1 | 1 | 0,400 | 0,015 | 0,010 | 1,775 |
| Cukurs | 12,5 | 12,5 | 0,000 | 0,000 | 12,475 | 49,900 |
| Ūdens | - | 188 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,4** | **0,015** | **12,485** | **51,675** |

**Pagatavošana**:

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

Pusdienas 5.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 19. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.1b** | **Cūkgaļas gulašsar dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpstiņa, kakla daļa | 73,6 | 67/45\* | 12,730 | 8,174 | 0,000 | 124,486 |
| Eļļa, rapšu | 6 | 6 | 0,000 | 5,994 | 0,000 | 53,946 |
| Ūdens | - | 50 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Sīpoli | 12 | 10/5\* | 0,140 | 0,000 | 0,910 | 4,200 |
| Burkāni | 25,8 | 20,6 | 0,268 | 0,021 | 1,482 | 7,185 |
| Eļļa, rapšu | 4,3 | 4,3 | 0,000 | 4,282 | 0,000 | 38,535 |
| Milti, kviešu augstākā labuma | 2,3 | 2,3 | 0,235 | 0,025 | 1,575 | 7,468 |
| Krējums, saldais, 35% | 14,3 | 14,3 | 0,400 | 0,357 | 0,672 | 7,502 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **45/45** | **13,773** | **18,853** | **4,639** | **243,323** |

\*- apcepti produkti

**Pagatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Gaļu apcep sakarsētā eļļā, līdz brūnganai garoziņai, pārlej ar karstu ūdeni un sautē.
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Burkānus nomazgā, nomizo, skalo, sarīvē uz rupjās rīves.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Miltus apcep uz sausas pannas, līdz tie ir iedzelteni, nedaudz padzesē. Tad pielej karstu sautējamo šķidrumu, saldo krējumu, apceptos sīpolus un burkānus, garšvielas un turina sautēt līdz gatavībai.
* Pasniedz 63-68 ºC temperatūrā.
* Gatava ēdiena realizācijas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.2b** | **Makaroni, vārīti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 60 | 60 | 7,200 | 0,720 | 42,600 | 205,680 |
| Ūdens | - | 160 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Eļļa, rapšu | 2,5 | 2,5 | 0,000 | 2,498 | 0,000 | 22,478 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **150** | **7,200** | **3,218** | **42,600** | **228,158** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.3b** | **Biešu un marinētu gurķu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 76 | 76/57\* | 0,861 | 0,287 | 5,223 | 26,921 |
| Marinēti gurķi | 8,6 | 8,4 | 0,028 | 0,025 | 0,336 | 1,683 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 0,000 | 0,000 | 0,699 | 2,794 |
| Eļļa, rapšu | 3,5 | 3,5 | 0,000 | 3,497 | 0,000 | 31,469 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **70** | **0,889** | **3,809** | **6,258** | **62,867** |

\*-vārītas, notīrītas bietes

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.4b** | **Piena ķīselis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2,5 % | 126 | 126 | 3,528 | 3,150 | 5,922 | 66,150 |
| Cukurs | 11,2 | 11,2 | 0,000 | 0,000 | 11,178 | 44,710 |
| Kartupeļu ciete | 10,5 | 10,5 | 0,063 | 0,011 | 8,726 | 35,249 |
| Ūdens | - | 14 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Vaniļas cukurs | 0,02 | 0,02 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **140** | **3,591** | **3,161** | **25,826** | **146,109** |

**Pagatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.5b** | **Ābolu sulas mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sula, ābolu | 40 | 40 | 0,040 | 0,000 | 4,440 | 17,920 |
| Cukurs | 8 | 8 | 0,000 | 0,000 | 7,984 | 31,936 |
| Kartupeļu ciete | 3,3 | 3,3 | 0,020 | 0,003 | 2,742 | 11,078 |
| Citronskābe | 0,001 | 0,001 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Ūdens | - | 57 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **100** | **0,060** | **0,003** | **15,166** | **60,934** |

**Pagatavošana**:

* Uzvāra ūdeni, pievieno cukuru un vēlreiz uzvāra.
* Kartupeļu cieti sajauc ar aukstu ābolu sulu un pievieno sīrupam, izmaisa, uzvāra un atdzesē līdz 18-20 ºC ūdens peldē vai salejot mazākos traukos.
* Ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.6b** | **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. 19.7b** | **Sarkano jāņogu dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto\*** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Sarkano jāņogu nektārs | 100 | 100 | 0,200 | 0,000 | 12,400 | 50,400 |
| Ūdens | - | 100 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| **Iznākums** | - | **200** | **0,200** | **0,000** | **12,400** | **50,400** |

**Pagatavošana**:

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

Dzēriena uzglabāšanas laiks līdz 6 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 19.8b** | **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 4.-12. klasei *II KOMPLEKTS (b)* 20. diena

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nr. 20.1b** | **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 | 92,0 | 69,0 | 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 | 0,000 | 0,000 | 0,000 | 0,000 |
| Zaļie zirnīši, saldēti | 25,0 | 25,0 | 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. 20.2b** | **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 | 1/6 | 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* |  |  |  |  |
| 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. 20.3b** | **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.