2.pielikums

Iepirkuma (identifikācijas Nr.RD IKSD 2021/9) nolikumam

**Ēdienkartes un tehnoloģiskās kartes**

Šajā dokumentā norādītas:

1. **Ēdienkartes:**
   1. 10 dienu pusdienu ēdienkartes 1.-4.klašu izglītojamo ēdināšanai;
   2. 10 dienu pusdienu ēdienkartes 5.-9.klašu izglītojamo ēdināšanai;
   3. 10 dienu pusdienu ēdienkartes 10.-12.klašu izglītojamo ēdināšanai.
2. **Tehnoloģiskās kartes:**
   1. biezpiena ēdieni (saīsinājums – B);
   2. dārzeņu ēdieni (saīsinājums – D);
   3. dzērieni (saīsinājums – Dz);
   4. gaļas ēdieni (saīsinājums – G);
   5. makaronu ēdieni, mērces (saīsinājums – M);
   6. putraimu ēdieni (saīsinājums – P);
   7. salāti (saīsinājums – S);
   8. saldie ēdieni (saīsinājums – Sē);
   9. svaigie augļi (saīsinājums – A);
   10. sviestmaizes (saīsinājums – Sv);
   11. zivju ēdieni (saīsinājums – Zi);
   12. zupas (saīsinājums – Z).

Kārtas skaitļa numurs aiz ēdiena tehnoloģiskās kartes norāda šī ēdiena veidu.

Piemēram: Z1 biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu, bet Z2 gulašzupa ar skābo krējumu.

Citi saīsinājumi:

1-4k – 1.līdz 4.klašu grupa;

5-9k – 5. līdz 9.klašu grupa;

10-12k – 10. līdz 12.klašu grupa;

1-9k – 1. līdz 9.klašu grupa;

5-12k – 5. līdz 12.klašu grupa;

1-12k – 1. līdz 12.klašu grupa.

Saīsinājuma piemērs:

|  |  |
| --- | --- |
| **Z3 (1-4k)** | **Vistas gaļas zupa ar krējumu** |

Zupas 3.veids, kur produktu ielikumu, uzturvielu un enerģētiskās vērtības normas norādītas atbilstoši 1. līdz 4.klašu grupai

**ĒDIENKARTES**

**10 dienu pusdienu ēdienkartes 1.-4.klašu izglītojamo ēdināšanai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 200/9,6/5 | 5,03 | 6,88 | 19,17 | 153,42 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G1 | Cepta vistas fileja | 70 | 10,41 | 9,24 | 4,98 | 144,61 | A1, A3, A7 |
| D1 | Kartupeļu-burkānu biezenis | 120 | 2,23 | 3,04 | 16,90 | 100,96 | A7 |
| S1 | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | 60 | 0,74 | 3,05 | 1,58 | 35,84 |  |
|  | Kefīrs | 120 | 3,84 | 3,00 | 4,92 | 64,80 | A7 |
| A1 | Banāni | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |  |
| Kopā | |  | **24,52** | **25,56** | **71,70** | **604,91** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z2 | Gulašzupa | 250/10 | 11,28 | 13,65 | 25,41 | 266,64 | A1, A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| SĒ1 | Biezpiena krēms | 80 | 7,98 | 11,44 | 10,55 | 179,47 | A7 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 50 | 0,30 | 0,26 | 10,82 | 45,98 |  |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,50 |  |
| Kopā | |  | **21,29** | **25,81** | **63,82** | **566,34** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z3 | Vistas gaļas zupa ar krējumu | 200/5 | 4,89 | 4,86 | 15,81 | 123,85 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G2 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē | 80 | 6,59 | 10,94 | 10,34 | 165,35 | A1, A7 |
| M1 | Vārīti makaroni | 100 | 4,92 | 0,72 | 30,24 | 146,40 | A1 |
| S2 | Sakņu dārzeņu salāti | 60 | 0,67 | 3,12 | 5,02 | 48,67 | A9 |
| Dz1 | Ābolu sulas dzēriens | 120 | 0,05 | 0,05 | 4,90 | 20,64 |  |
| Kopā | |  | **18,50** | **19,98** | **77,86** | **555,65** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z4 | Siera - dārzeņu zupa | 200 | 5,28 | 10,79 | 14,28 | 172,74 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G3 | Vistas gaļas plovs | 200 | 13,87 | 9,55 | 40,39 | 302,78 |  |
| S3 | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,75 | 3,08 | 1,94 | 37,63 |  |
|  | Jogurts, *ar augļu/ogu piedevu*, 2,5% | 120 | 3,48 | 3,00 | 19,20 | 118,80 | A7 |
| Kopā | |  | **24,75** | **26,72** | **87,37** | **682,69** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G4 | Gaļas kotletes | 80 | 12,07 | 17,54 | 9,47 | 242,13 | A1,A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 80 | 1,64 | 0,25 | 14,19 | 63,96 |  |
| D3 | Sautēti kāposti | 70 | 1,00 | 2,69 | 8,14 | 57,52 | A1 |
| S4 | Burkānu-redīsu salāti | 60 | 0,50 | 3,11 | 3,97 | 43,91 |  |
| SĒ4 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 60/100 | 3,75 | 2,56 | 19,35 | 113,78 | A1, A7 |
| Kopā | |  | **20,33** | **26,44** | **66,67** | **572,05** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi** (1.-5. dienu ēdienkartēs)

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

A9 – selerijas un to produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 59 | 40 | 45 | 50 | 57 | **251** | 200 |
| Kartupeļi | 116 | 80 | 75 | 60 | 82 | **413** | 225 |
| Piens un piena produkti | 143 | 50 | 17 | 144 | 120 | **474** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 222 | 146 | 95 | 122 | 161 | **746** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 117 | 50 | 57 | 58 | 57 | **339** | 250 |
| Cukurs, dienā | 3 | 10,8 | 0,5 | 0,3 | 8,7 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z5 | Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 200/5 | 3,94 | 5,22 | 13,70 | 112,72 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G5 | Cūkgaļas gulašs | 85 | 10,29 | 13,78 | 3,12 | 176,06 | A1, A7 |
| P1 | Vārīti griķi | 100 | 3,36 | 0,67 | 38,30 | 172,80 |  |
| S5 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |  |
|  | Kefīrs | 140 | 4,48 | 3,50 | 5,74 | 75,60 | A7 |
| Kopā | |  | **24,49** | **27,13** | **76,32** | **638,44** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Zi1 | Cepta zivs fileja | 60 | 11,81 | 8,89 | 1,03 | 131,69 | A1, A3, A4, A7 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 80 | 1,64 | 0,25 | 14,19 | 63,96 |  |
| M2 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 30 | 0,36 | 2,57 | 1,15 | 28,90 | A1, A7 |
| S6 | Kāpostu - paprikas salāti | 60 | 0,66 | 3,09 | 4,15 | 46,07 |  |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| SĒ4 | Jogurta krēms ar persikiem | 80/24 | 3,48 | 7,62 | 21,22 | 166,12 | A7 |
| Dz2 | Dzērveņu sulas dzēriens | 120 | 0,00 | 0,00 | 8,96 | 35,84 |  |
| Kopā | |  | **19,32** | **22,72** | **62,24** | **523,33** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z6 | Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu | 200/5 | 1,89 | 4,29 | 12,31 | 91,86 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G6 | Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem | 100/85 | 13,58 | 15,33 | 34,60 | 328,29 | A1 |
| S7 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 60 | 1,22 | 3,23 | 4,33 | 50,67 |  |
|  | Kefīrs | 140 | 4,48 | 3,50 | 5,74 | 75,60 | A7 |
| Kopā | |  | **22,54** | **26,64** | **68,53** | **597,16** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z7 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 200/5 | 2,88 | 5,23 | 7,42 | 86,99 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G7 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 120 | 10,86 | 14,33 | 6,43 | 197,06 | A1, A7 |
| P2 | Vārīti rīsi | 120 | 3,10 | 2,46 | 31,44 | 161,70 | A7 |
| S8 | Burkānu-apelsīnu salāti | 60 | 0,44 | 2,04 | 5,51 | 39,55 |  |
| Dz3 | Upeņu sulas dzēriens | 120 | 0,05 | 0,00 | 6,10 | 25,06 |  |
| Kopā | |  | **16,37** | **20,78** | **66,30** | **510,90** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G8 | Karbonāde | 60 | 15,56 | 13,40 | 4,05 | 198,87 | A1, A3, A7 |
| D4 | Dārzeņu ragū | 180 | 3,51 | 7,10 | 22,69 | 162,50 |  |
| S9 | Kāļu salāti ar āboliem | 60 | 0,59 | 2,36 | 6,37 | 46,83 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| SĒ5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 50/100 | 3,23 | 2,54 | 21,29 | 121,54 | A7 |
| Kopā | |  | **24,26** | **25,71** | **65,94** | **580,49** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 12-28 | 16-29 | 55-113 | 490-750 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi** (6.-10. dienu ēdienkartēs)

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A4- zivis un to produkti

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 67 | 60 | 47 | 59 | 69 | **302** | 200 |
| Kartupeļi | 40 | 82 | 24 | 32 | 80 | **258** | 225 |
| Piens un piena produkti | 151 | 42 | 145 | 19 | 103 | **460** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 157 | 105 | 171 | 121 | 211 | **765** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 54 | 54 | 42 | 53 | 51 | **254** | 250 |
| Cukurs, dienā | 0,6 | 8,5 | 0 | 0,4 | 0,9 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

**ĒDIENKARTES**

**10 dienu pusdienu ēdienkartes 5.-9. klašu izglītojamo ēdināšanai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 250/12/10 | 6,39 | 9,46 | 23,92 | 199,88 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G1 | Cepta vistas fileja | 90 | 13,38 | 11,88 | 6,39 | 185,87 | A1, A3, A7 |
| D1 | Kartupeļu-burkānu biezenis | 180 | 3,34 | 4,48 | 25,35 | 150,64 | A7 |
| S1 | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | 60 | 0,74 | 3,05 | 1,58 | 35,84 |  |
|  | Kefīrs | 120 | 3,84 | 3,00 | 4,92 | 64,80 | A7 |
| A1 | Banāni | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |  |
| Kopā | |  | **30,23** | **32,28** | **88,62** | **752,46** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z2 | Gulašzupa | 300/15 | 13,62 | 17,13 | 30,57 | 327,35 | A1, A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| SĒ1 | Biezpiena krēms | 100 | 9,98 | 14,31 | 13,19 | 224,34 | A7 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 60 | 0,36 | 0,31 | 12,26 | 52,24 |  |
| A2 | Auglis | 100 | 0,70 | 0,30 | 11,00 | 47,00 |  |
| Kopā | |  | **26,31** | **32,41** | **80,87** | **711,83** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z3 | Vistas gaļas zupa ar krējumu | 250/10 | 6,20 | 7,01 | 19,86 | 164,04 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G2 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē | 120 | 9,90 | 16,42 | 15,59 | 248,50 | A1, A7 |
| M1 | Vārīti makaroni | 120 | 5,90 | 0,86 | 36,29 | 175,68 | A1 |
| S2 | Sakņu dārzeņu salāti | 60 | 0,67 | 3,12 | 5,02 | 48,67 | A9 |
| Dz1 | Ābolu sulas dzēriens | 150 | 0,06 | 0,06 | 6,12 | 25,80 |  |
| Kopā | |  | **24,39** | **27,83** | **96,74** | **723,59** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z4 | Siera - dārzeņu zupa | 250 | 6,60 | 13,48 | 17,85 | 215,93 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G3 | Vistas gaļas plovs | 220 | 15,25 | 10,51 | 44,43 | 333,05 |  |
| S3 | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,75 | 3,08 | 1,94 | 37,63 |  |
|  | Jogurts, *ar augļu/ogu piedevu*, 2,5% | 120 | 3,48 | 3,00 | 19,20 | 118,80 | A7 |
| Kopā | |  | **27,73** | **30,43** | **97,29** | **766,31** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G4 | Gaļas kotletes | 110 | 16,57 | 24,05 | 12,99 | 332,16 | A1,A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 120 | 2,48 | 0,37 | 21,45 | 96,72 |  |
| D3 | Sautēti kāposti | 70 | 1,00 | 2,69 | 8,14 | 57,52 | A1 |
| S4 | Burkānu-redīsu salāti | 60 | 0,50 | 3,11 | 3,97 | 43,91 |  |
| SĒ4 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 80/100 | 4,05 | 2,58 | 24,11 | 133,65 | A1, A7 |
| Kopā | |  | **26,26** | **33,16** | **84,52** | **724,86** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

A9 – selerijas un to produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 75 | 48 | 64 | 55 | 78 | **320** | 200 |
| Kartupeļi | 160 | 96 | 94 | 75 | 124 | **554** | 225 |
| Piens un piena produkti | 157 | 66 | 29 | 150 | 128 | **530** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 267 | 216 | 107 | 135 | 167 | **892** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 117 | 100 | 58 | 57 | 57 | **389** | 250 |
| Cukurs, dienā | 3,7 | 19 | 0,6 | 0,4 | 11,2 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z5 | Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 250/10 | 6,44 | 7,89 | 26,36 | 189,40 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G5 | Cūkgaļas gulašs | 85 | 10,29 | 13,78 | 3,12 | 176,06 | A1, A7 |
| P1 | Vārīti griķi | 120 | 4,03 | 0,81 | 45,96 | 207,36 |  |
| S5 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |  |
|  | Kefīrs | 150 | 4,80 | 3,75 | 6,15 | 81,00 | A7 |
| Kopā | |  | **28,26** | **30,24** | **99,37** | **765,23** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Zi1 | Cepta zivs fileja | 80 | 15,74 | 11,85 | 1,37 | 175,50 | A1, A3, A4, A7 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 140 | 2,90 | 0,44 | 25,09 | 113,10 |  |
| M2 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 50 | 0,58 | 4,12 | 1,91 | 46,56 | A1, A7 |
| S6 | Kāpostu - paprikas salāti | 60 | 0,66 | 3,09 | 4,15 | 46,07 |  |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| SĒ4 | Jogurta krēms ar persikiem | 130/40 | 5,70 | 12,39 | 34,48 | 270,12 | A7 |
| Dz2 | Dzērveņu sulas dzēriens | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 |  |
| Kopā | |  | **27,22** | **32,23** | **92,06** | **757,05** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z6 | Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu | 250/10 | 2,46 | 6,33 | 15,48 | 124,22 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G6 | Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem | 130/110 | 17,66 | 19,97 | 44,95 | 427,08 | A1 |
| S7 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 60 | 1,22 | 3,23 | 4,33 | 50,67 |  |
|  | Kefīrs | 120 | 3,84 | 3,00 | 4,92 | 64,80 | A7 |
| Kopā | |  | **26,83** | **32,88** | **83,54** | **727,67** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z7 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 250/10 | 3,69 | 7,48 | 9,37 | 117,97 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| G7 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 150 | 13,67 | 17,89 | 8,03 | 246,46 | A1, A7 |
| P2 | Vārīti rīsi | 150 | 3,88 | 3,07 | 39,30 | 202,13 | A7 |
| S8 | Burkānu-apelsīnu salāti | 80 | 0,58 | 2,73 | 7,35 | 52,78 |  |
| Dz3 | Upeņu sulas dzēriens | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,62 | 31,32 |  |
| Kopā | |  | **23,53** | **31,52** | **85,53** | **711,55** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G8 | Karbonāde | 60 | 15,56 | 13,40 | 4,05 | 198,87 | A1, A3, A7 |
| D4 | Dārzeņu ragū | 230 | 4,49 | 9,07 | 28,99 | 207,58 |  |
| S9 | Kāļu salāti ar āboliem | 80 | 0,79 | 3,15 | 8,47 | 62,38 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 30 | 1,65 | 0,36 | 13,86 | 60,90 | A1 |
| SĒ5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 80/120 | 4,03 | 3,07 | 32,17 | 173,38 | A7 |
| Kopā | |  | **26,52** | **29,05** | **87,54** | **703,11** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi** (6.-10. dienu ēdienkartēs)

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A4- zivis un to produkti

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 69 | 80 | 61 | 74 | 69 | **353** | 200 |
| Kartupeļi | 50 | 145 | 30 | 40 | 102 | **367** | 225 |
| Piens un piena produkti | 166 | 67 | 130 | 29 | 135 | **527** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 175 | 137 | 201 | 156 | 255 | **921** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 54 | 54 | 42 | 71 | 68 | **289** | 250 |
| Cukurs, dienā | 0,6 | 13,5 | 0 | 0,5 | 1,1 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

**ĒDIENKARTES**

**10 dienu pusdienu ēdienkartes 10.-12. klašu izglītojamo ēdināšanai**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 300/19/15 | 7,75 | 12,14 | 28,87 | 247,89 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G1 | Cepta vistas fileja | 90 | 13,38 | 11,88 | 6,39 | 185,87 | A1, A3, A7 |
| D1 | Kartupeļu-burkānu biezenis | 200 | 3,70 | 5,09 | 28,11 | 168,21 | A7 |
| S1 | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | 60 | 0,74 | 3,05 | 1,58 | 35,84 |  |
|  | Kefīrs | 120 | 3,84 | 3,00 | 4,92 | 64,8 | A7 |
| A1 | Banāni | 100 | 1,50 | 0,10 | 21,00 | 90,9 |  |
| Kopā | |  | **32,83** | **35,67** | **107,04** | **864,56** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z2 | Gulašzupa | 400/15 | 18,02 | 21,59 | 40,62 | 424,16 | A1, A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| SĒ1 | Biezpiena krēms | 100 | 9,98 | 14,31 | 13,19 | 224,34 | A7 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 60 | 0,36 | 0,31 | 12,26 | 52,24 |  |
| A2 | Auglis | 100 | 0,70 | 0,30 | 11,00 | 47,00 |  |
| Kopā | |  | **30,99** | **36,93** | **93,23** | **818,79** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z3 | Vistas gaļas zupa ar krējumu | 300/15 | 7,52 | 9,16 | 23,92 | 204,23 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G2 | Tefteļi krējuma-tomātu mērcē | 150 | 12,38 | 20,55 | 19,40 | 310,50 | A1, A7 |
| M1 | Vārīti makaroni | 150 | 7,38 | 1,08 | 45,36 | 219,60 | A1 |
| S2 | Sakņu dārzeņu salāti | 60 | 0,67 | 3,12 | 5,02 | 48,67 | A9 |
| Dz1 | Ābolu sulas dzēriens | 150 | 0,06 | 0,06 | 6,12 | 25,80 |  |
| Kopā | |  | **29,94** | **34,38** | **115,99** | **879,86** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z4 | Siera - dārzeņu zupa | 300 | 7,92 | 16,18 | 21,42 | 259,11 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G3 | Vistas gaļas plovs | 250 | 17,34 | 11,94 | 50,54 | 378,69 |  |
| S3 | Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu | 60 | 0,75 | 3,08 | 1,94 | 37,63 |  |
|  | Jogurts, *ar augļu/ogu piedevu*, 2,5% | 120 | 3,48 | 3,00 | 19,20 | 118,80 | A7 |
| Kopā | |  | **31,41** | **34,62** | **109,27** | **865,28** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G4 | Gaļas kotletes | 110 | 16,57 | 24,05 | 12,99 | 332,16 | A1,A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 160 | 3,28 | 0,49 | 28,37 | 127,92 |  |
| D3 | Sautēti kāposti | 70 | 1,00 | 2,69 | 8,14 | 57,52 | A1 |
| S4 | Burkānu-redīsu salāti | 60 | 0,50 | 3,11 | 3,97 | 43,91 |  |
| SĒ4 | Dzērveņu uzpūtenis ar pienu | 100/140 | 5,49 | 3,60 | 30,93 | 175,34 | A1, A7 |
| Kopā | |  | **28,77** | **34,36** | **100,58** | **807,89** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

A9 – selerijas un to produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **1.** | **2.** | **3.** | **4.** | **5.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 79 | 64 | 79 | 62,5 | 78,5 | **363** | 200 |
| Kartupeļi | 187 | 128 | 112 | 90 | 164 | **641** | 225 |
| Piens un piena produkti | 164 | 66 | 38 | 156 | 168 | **592** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 290 | 239 | 117 | 147 | 170 | **963** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 157 | 100 | 58 | 58 | 57 | **430** | 250 |
| Cukurs, dienā | 4,4 | 19 | 0,6 | 0,4 | 14 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z5 | Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 300/15 | 6,11 | 9,71 | 20,75 | 187,54 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G5 | Cūkgaļas gulašs | 120 | 14,52 | 19,42 | 4,43 | 248,33 | A1, A7 |
| P1 | Vārīti griķi | 150 | 5,04 | 1,01 | 57,46 | 259,20 |  |
| S5 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |  |
|  | Kefīrs | 150 | 4,80 | 3,75 | 6,15 | 81,00 | A7 |
| Kopā | |  | **32,89** | **37,85** | **104,25** | **877,34** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Zi1 | Cepta zivs fileja | 100 | 19,67 | 14,80 | 1,72 | 219,31 | A1, A3, A4, A7 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 160 | 3,28 | 0,49 | 28,37 | 127,92 |  |
| M2 | Krējuma mērce ar sīpoliem | 50 | 0,58 | 4,12 | 1,91 | 46,56 | A1, A7 |
| S6 | Kāpostu - paprikas salāti | 60 | 0,66 | 3,09 | 4,15 | 46,07 |  |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| SĒ4 | Jogurta krēms ar persikiem | 130/40 | 5,70 | 12,39 | 34,48 | 270,12 | A7 |
| Dz2 | Dzērveņu sulas dzēriens | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 |  |
| Kopā | |  | **31,26** | **35,19** | **93,38** | **805,53** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z6 | Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu | 300/15 | 3,04 | 8,26 | 18,69 | 155,88 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G6 | Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem | 140/120 | 19,01 | 21,50 | 48,45 | 460,01 | A1 |
| S7 | Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu | 60 | 1,22 | 3,23 | 4,33 | 50,67 |  |
|  | Kefīrs | 150 | 4,80 | 3,75 | 6,15 | 81,00 | A7 |
| Kopā | |  | **29,99** | **37,15** | **93,79** | **818,61** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| Z7 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 300/15 | 4,51 | 9,72 | 11,33 | 148,94 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| G7 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 150 | 13,67 | 17,89 | 8,03 | 246,46 | A1, A7 |
| P2 | Vārīti rīsi | 200 | 5,15 | 4,09 | 52,25 | 268,77 | A7 |
| S8 | Burkānu-apelsīnu salāti | 80 | 0,58 | 2,73 | 7,35 | 52,78 |  |
| Dz3 | Upeņu sulas dzēriens | 150 | 0,06 | 0,00 | 7,62 | 31,32 |  |
| Kopā | |  | **25,89** | **34,84** | **102,74** | **819,32** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.diena** | | | | | | | |
| Tehnol. kartes Nr. | Ēdiena nosaukums | 1 porcijas iznākums,  g | Uzturvielas, g | | | Enerģ.  kcal | Alergēni |
| Olbalt.vielas | Tauki | Ogļhidrāti |
| G8 | Karbonāde | 80 | 20,80 | 17,89 | 5,42 | 265,63 | A1, A3, A7 |
| D4 | Dārzeņu ragū | 250 | 4,88 | 9,83 | 31,52 | 225,48 |  |
| S9 | Kāļu salāti ar āboliem | 80 | 0,79 | 3,15 | 8,47 | 62,38 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 35 | 1,93 | 0,42 | 16,17 | 71,05 | A1 |
| SĒ5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 100/120 | 4,20 | 3,09 | 38,79 | 200,92 | A7 |
| Kopā | |  | **32,58** | **34,38** | **100,38** | **825,46** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi** (6.-10. dienu ēdienkartēs)

A1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A4- zivis un to produkti

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,

**nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Produktu nosaukums** | **Dienas** | | | | | **ĒK - vid.**  **g / nedēļā** | **MK- 172. g / nedēļā** |
| **6.** | **7.** | **8.** | **9.** | **10.** |
| Gaļa, liesa, zivju fileja | 95 | 100 | 65 | 76 | 93 | **429** | 200 |
| Kartupeļi | 60 | 164 | 36 | 48 | 111 | **419** | 225 |
| Piens un piena produkti | 174 | 68 | 165 | 35 | 136 | **578** | 450 |
| Dārzeņi, augļi, ogas | 205 | 137 | 222 | 166 | 314 | **1044** | 700 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 54 | 54 | 42 | 71 | 68 | **289** | 250 |
| Cukurs, dienā | 0,6 | 13,5 | 0 | 0,5 | 1,1 |  | 20\* |

\* - maks. daudzums dienā

**DĀRZEŅU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D1 (1-4k)** | **Kartupeļu-burkānu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 102,4 | 76,8 | 1,54 | 0,23 | 13,29 | 59,90 |
| Burkāni | 40,5 | 32,4 | 0,26 | 0,13 | 2,92 | 12,31 |
| Piens, 2,5% | 14,8 | 14,8 | 0,42 | 0,37 | 0,70 | 7,80 |
| Sviests, 82,5% | 2,8 | 2,8 | 0,01 | 2,31 | 0,00 | 20,94 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 2,23 | 3,04 | 16,90 | 100,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D1 (5-9k)** | **Kartupeļu-burkānu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 153,6 | 115,2 | 2,30 | 0,35 | 19,93 | 89,86 |
| Burkāni | 60.8 | 48,6 | 0,39 | 0,19 | 4,37 | 18,47 |
| Piens, 2,5% | 22,1 | 22,1 | 0,62 | 0,55 | 1,05 | 11,65 |
| Sviests, 82,5% | 4,1 | 4,1 | 0,02 | 3,38 | 0,00 | 30,67 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **180** | 3,34 | 4,48 | 25,35 | 150,64 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D1 (10-12k)** | **Kartupeļu-burkānu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 170,3 | 127,7 | 2,55 | 0,38 | 22,09 | 99,61 |
| Burkāni | 67,4 | 53,9 | 0,43 | 0,22 | 4,85 | 20,48 |
| Piens, 2,5% | 24,6 | 24,6 | 0,69 | 0,62 | 1,16 | 12,96 |
| Sviests, 82,5% | 4,7 | 4,7 | 0,02 | 3,88 | 0,00 | 35,16 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** |  | **200** | 3,70 | 5,09 | 28,11 | 168,21 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo, sagriež 2-3 daļās.
* Burkānus mazgā, mizo, skalo un sagriež šķēlēs.
* Sālsūdenī izvāra kartupeļus. Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sastampā.
* Katlā izkausē daļu sviesta, pievieno burkānus un apmaisot karsē 1 min. Pielej uzvārītu ūdeni un tvaiko gatavus. Sasmalcina vai blenderē, lai iegūtu viendabīgu masu.
* Pienu uzkarsē līdz 70- 80 ºC temperatūrai, pievieno atlikušo sviestu.
* Pie sastampātiem kartupeļiem un burkāniem pielej uzkarsēto pienu un maisot biezeni uzkarsē līdz 100 ºC temperatūrai.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (1-4k)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 109,3 | 82 | 1,64 | 0,25 | 14,19 | 63,96 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 1,64 | 0,25 | 14,19 | 63,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (5-9k)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 165,3 | 124 | 2,48 | 0,37 | 21,45 | 96,72 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 2,48 | 0,37 | 21,45 | 96,72 |
| **D2 (5-9k)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 193,3 | 145 | 2,90 | 0,44 | 25,09 | 113,10 |
| Sāls | 0,47 | 0,47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **140** | 2,90 | 0,44 | 25,09 | 113,10 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (10-12k)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 218,7 | 164 | 3,28 | 0,49 | 28,37 | 127,92 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **160** | 3,28 | 0,49 | 28,37 | 127,92 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo, sagriež 2-3 daļās.
* Uzvāra ūdeni, pievieno sāli, kartupeļus, vāra aptuveno 30- 40 min, līdz tie mīksti. Nokāš, nosusina.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D3 (1-12k)** | **Sautēti kāposti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 87,5 | 70 | 0,84 | 0,14 | 5,11 | 22,40 |
| Sīpoli | 2,5 | 2,1 | 0,03 | 0,01 | 0,21 | 0,97 |
| Burkāni | 3,5 | 2,8 | 0,02 | 0,01 | 0,25 | 1,06 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Āboli | 12,57 | 8,8 | 0,03 | 0,02 | 1,26 | 4,93 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 0,8 | 0,8 | 0,08 | 0,01 | 0,61 | 2,82 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 2,84 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **70** | 1,00 | 2,69 | 8,14 | 57,52 |

**Gatavošana:**

* Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, sagriež kvadrātiņos vai strēmelītēs.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.
* Ābolus mazgā, pārgriež, izgriež serdes, sagriež šķēlītēs.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sīpolus un burkānus.
* Atsevišķi sakarsētā eļļā apcep kāpostus, pielej nedaudz karsta ūdens un sautē.
* Sautēšanas puslaikā pievieno izkarsētās garšsaknes, ābolus. Neilgi pirms gatavības pievieno garšvielas, ar ūdeni sajauktus izkarsētus miltus un visu kopā vēl pasautē dažas min.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D4 (1-4k)** | **Dārzeņu ragū** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 50 | 40 | 0,48 | 0,08 | 2,92 | 12,80 |
| Burkāni | 37,5 | 30 | 0,24 | 0,12 | 2,70 | 11,40 |
| Sīpoli | 11,78 | 10 | 0,16 | 0,03 | 1,00 | 4,60 |
| Cukini | 22,2 | 30 | 0,28 | 0,04 | 0,66 | 3,80 |
| Kartupeļi | 120 | 80 | 1,80 | 0,27 | 15,57 | 70,20 |
| Ūdens | - | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 5 | 6,5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 45,00 |
| Zaļie zirnīši, *saldēti* | 10 | 10 | 0,61 | 0,07 | 1,24 | 7,10 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **180** | 3,57 | 5,61 | 24,09 | 154,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D4 (5-9k)** | **Dārzeņu ragū** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 63,9 | 51,1 | 0,61 | 0,10 | 3,73 | 16,35 |
| Burkāni | 47,9 | 38,3 | 0,31 | 0,15 | 3,45 | 14,55 |
| Sīpoli | 15,1 | 12,8 | 0,20 | 0,04 | 1,28 | 5,89 |
| Cukini | 42,6 | 38,3 | 0,54 | 0,08 | 1,26 | 7,28 |
| Kartupeļi | 136,3 | 102,2 | 2,04 | 0,31 | 17,68 | 79,72 |
| Ūdens | - | 128 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu.* | 8,3 | 8,3 | 0,00 | 8,30 | 0,00 | 74,7 |
| Zaļie zirnīši, *saldēti* | 12,8 | 12,8 | 0,78 | 0,09 | 1,59 | 9,09 |
| Sāls | 0,77 | 0,77 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **230** | 4,49 | 9,07 | 28,99 | 207,58 |
| **D4 (10-12k)** | **Dārzeņu ragū** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 69,5 | 55,6 | 0,67 | 0,11 | 4,06 | 17,79 |
| Burkāni | 52,1 | 41,7 | 0,33 | 0,17 | 3,75 | 15,85 |
| Sīpoli | 16,4 | 13,9 | 0,22 | 0,04 | 1,39 | 6,39 |
| Cukini | 46,3 | 41,7 | 0,58 | 0,08 | 1,38 | 7,92 |
| Kartupeļi | 148,1 | 111,1 | 2,22 | 0,33 | 19,22 | 86,66 |
| Ūdens | - | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 9 | 9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 81,00 |
| Zaļie zirnīši, *saldēti* | 13,9 | 13,9 | 0,85 | 0,10 | 1,72 | 9,87 |
| Sāls | 0,83 | 0,83 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **250** | 4,88 | 9,83 | 31,52 | 225,48 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus un burkānus mazgā, mizo un skalo. Sagriež kubiņos vai daļiņās
* Sīpolus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Cukini nomazgā, nogriež galus, sagriež kubiņos vai daļiņās.
* Sakarsētā eļļā apcep sīpolus, burkānus, cukini.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo, sagriež kvadrātiņos.
* Apceptiem dārzeņiem pievieno kartupeļus, kāpostus, sāli, pielej karstu ūdeni un sutina. Kad dārzeņi gatavi, pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

**DZĒRIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz1 (1-4k)** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābolu sula | 48 | 48 | 0,05 | 0,05 | 4,90 | 20,64 |
| Ūdens | - | 72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 0,05 | 0,05 | 4,90 | 20,64 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz1 (5-12k)** | **Ābolu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ābolu sula | 60 | 60 | 0,06 | 0,06 | 6,12 | 25,80 |
| Ūdens | - | 90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 0,06 | 0,06 | 6,12 | 25,80 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz2 (1-4k)** | **Dzērveņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērveņu nektārs | 64 | 64 | 0,00 | 0,00 | 8,96 | 35,84 |
| Ūdens | - | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 0,00 | 0,00 | 8,96 | 35,84 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz2 (5-12k)** | **Dzērveņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērveņu nektārs | 80 | 80 | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,8 |
| Ūdens | - | 70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 0,00 | 0,00 | 11,20 | 44,80 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz3 (1-4k)** | **Upeņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Upeņu sula | 48 | 48 | 0,05 | 0,00 | 6,10 | 25,06 |
| Ūdens | - | 72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 0,05 | 0,00 | 6,10 | 25,06 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz3 (5-12k)** | **Upeņu sulas dzēriens** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Upeņu sula | 60 | 60 | 0,06 | 0,00 | 7,62 | 31,32 |
| Ūdens | - | 90 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 0,06 | 0,00 | 7,62 | 31,32 |

**Gatavošana:**

* Ūdeni uzvāra, pievieno sulu, uzvāra.
* Dzērienu sadala mazākās porcijās, atdzesē līdz 20 -30 ºC temperatūrai.
* Dzērienu ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstu (5-18 °C).
* Uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 8 stundām.

**GAĻAS ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G1 (1-4k)** | **Cepta vistas fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas fileja | 45,26 | 43 | 8,86 | 1,38 | 0,172 | 48,59 |
| Olas | 0,12 gb. | 7 | 0,86 | 0,67 | 0,08 | 9,73 |
| Piens, 2,5% | 4 | 4 | 0,11 | 0,10 | 0,19 | 2,108 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 6 | 6 | 0,58 | 0,10 | 4,54 | 21,18 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 7 | 7 | 0,00 | 7,00 | 0,00 | 63,00 |
| **Iznākums** | - | **70** | 10,41 | 9,24 | 4,98 | 144,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G1 (5-12k)** | **Cepta vistas fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas fileja | 58,21 | 55,3 | 11,39 | 1,77 | 0,22 | 62,49 |
| Olas | 0,15 gb. | 9 | 1,11 | 0,86 | 0,10 | 12,51 |
| Piens, 2,5% | 5,1 | 5,1 | 0,14 | 0,13 | 0,24 | 2,69 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 7,7 | 7,7 | 0,74 | 0,12 | 5,83 | 27,18 |
| Sāls | 0,26 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 9 | 9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 81,00 |
| **Iznākums** | - | **90** | 13,38 | 11,88 | 6,39 | 185,87 |

**Gatavošana**:

* Vistas filejai izgriež plēves, cīpslas, nomazgā, nosusina, sagriež porciju gabalos, izirdina veidojot formu.
* Olas nomazgā, pārsit un sajauc ar pienu.
* Vistas fileju panē miltos, kuriem pievienots sāls, tad olas-piena maisījumā. Cep sakarsētā eļļā no abām pusēm zeltaini brūnas. Nogatavina cepeškrāsni 3-5 min 160-180 ºC.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G2 (1-4k)** | **Tefteļi krējuma- tomātu mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa*, lāpstiņas gab*. | 35,3 | 30 | 5,07 | 4,80 | 0,00 | 63,00 |
| Piens, 2,5% | 2,7 | 2,7 | 0,08 | 0,07 | 0,13 | 1,42 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 5,3 | 5,3 | 0,41 | 0,06 | 4,21 | 19,24 |
| Sīpoli | 10,9 | 9,3 | 0,15 | 0,03 | 0,93 | 4,28 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 5,40 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 2,8 | 2,8 | 0,27 | 0,04 | 2,12 | 9,88 |
| *Pusfabrikāta svars* |  | 59 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 1,20 | 0,00 | 10,80 |
| *Ceptu tefteļu svars* | - | 47 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais,* 25% | 9,9 | 9,9 | 0,26 | 2,48 | 0,27 | 24,37 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 3,3 | 3,3 | 0,32 | 0,05 | 2,50 | 11,65 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 14,40 |
| Tomātu pasta | 1 | 1 | 0,04 | 0,01 | 0,19 | 0,9 |
| Ūdens | 22 | 22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Mērces svars* | - | 33 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **80** | 6,59 | 10,94 | 10,34 | 165,35 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G2 (5-9k)** | **Tefteļi krējuma- tomātu mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa*,lāpstiņas gab*. | 52,9 | 45 | 7,61 | 7,20 | 0,00 | 94,50 |
| Piens, 2,5% | 4 | 4 | 0,11 | 0,10 | 0,19 | 2,11 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 8 | 8 | 0,62 | 0,10 | 6,35 | 29,04 |
| Sīpoli | 16,5 | 14 | 0,22 | 0,04 | 1,40 | 6,44 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,9 | 0,9 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 8,10 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 4,2 | 4,2 | 0,40 | 0,07 | 3,18 | 14,83 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 88 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 16,20 |
| *Ceptu tefteļu svars* | - | 70 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais,* 25% | 14,9 | 14,9 | 0,39 | 3,73 | 0,40 | 36,68 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 5 | 5 | 0,48 | 0,08 | 3,79 | 17,65 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 21,60 |
| Tomātu pasta | 1,5 | 1,5 | 0,06 | 0,01 | 0,28 | 1,35 |
| Ūdens | - | 33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Mērces svars* | - | 50 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **120** | 9,90 | 16,42 | 15,59 | 248,50 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G2 (10-12k)** | **Tefteļi krējuma- tomātu mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa*,lāpstiņas gab*. | 66,2 | 56,3 | 9,51 | 9,01 | 0,00 | 118,23 |
| Piens, 2,5% | 5 | 5 | 0,14 | 0,13 | 0,24 | 2,64 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 9,9 | 9,9 | 0,77 | 0,12 | 7,86 | 35,94 |
| Sīpoli | 20,5 | 17,4 | 0,28 | 0,05 | 1,74 | 8,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 1,10 | 0,00 | 9,90 |
| Sāls | 0,38 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 5,3 | 5,3 | 0,51 | 0,08 | 4,01 | 18,71 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 110 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 2,3 | 2,3 | 0,00 | 2,30 | 0,00 | 20,70 |
| *Ceptu tefteļu svars* | - | 88 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais,* 25% | 18,6 | 18,6 | 0,48 | 4,65 | 0,50 | 45,79 |
| Milti, kviešu, *a. lab.* | 6,2 | 6,2 | 0,60 | 0,10 | 4,69 | 21,89 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Tomātu pasta | 1,9 | 1,9 | 0,08 | 0,01 | 0,36 | 1,71 |
| Ūdens | - | 41 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Mērces svars* | - | 62 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **150** | 12,38 | 20,55 | 19,40 | 310,50 |

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos. Samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina, izkarsē eļļā.
* Sālsūdenī izvāra rīsus, atdzesē nedaudz.
* Maltai gaļai pievieno pienu, vārītos rīsus, apceptos sīpolus un sāli. Masu sajauc viendabīgā masā un sadala porcijās.
* Tefteļus veido, panējot miltos. Kārto uz ietaukotas plāts vienā kārtā un cepeškrāsnī apcep (180-200 ºC).
* *Mērcei*: tomātu pastu izkarsē eļļā.

Miltus izkarsē uz sausas pannas līdz krēmkrāsai un birstošai konsistencei ar riekstiņu garšu, nedaudz atdzesē, sajauc ar ūdeni, pievieno izkarsēto tomātu biezeni, lēni vāra 5 – 7 min, tad pievieno krējumu, sāli, uzvāra.

* Apceptos tefteļus pārlej ar mērci un sacep cepeškrāsnī   
  200 ºC temperatūrā 10-15 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G3 (1-4k)** | **Vistas gaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķi*  *bez kauliem, ādas* | 50 | 50/35\* | 9,65 | 2,85 | 0,00 | 64,5 |
| Sīpoli | 12,94 | 11 | 0,18 | 0,03 | 1,10 | 5,06 |
| Burkāni | 27,50 | 22 | 0,18 | 0,09 | 1,98 | 8,36 |
| Tomātu biezenis | 8 | 8 | 0,34 | 0,04 | 1,51 | 7,20 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| Rīsi | 45 | 45 | 3,51 | 0,54 | 35,73 | 163,35 |
| Ūdens | - | 185 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari*, melnie, malti* | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 0,31 |
| **Iznākums** | - | **200** | 13,87 | 9,55 | 40,39 | 302,78 |

\*-sautētas gaļas svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G3 (5-9k)** | **Vistas gaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķi, bez kauliem, ādas* | 55 | 55/39\* | 10,62 | 3,14 | 0,00 | 70,95 |
| Sīpoli | 14,24 | 12,1 | 0,19 | 0,04 | 1,21 | 5,57 |
| Burkāni | 30,25 | 24,2 | 0,19 | 0,10 | 2,18 | 9,20 |
| Tomātu pasta | 8,8 | 8,8 | 0,38 | 0,04 | 1,66 | 7,92 |
| Eļļa, *rapšu* | 6,6 | 6,6 | 0,00 | 6,60 | 0,00 | 59,40 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 49,5 | 49,5 | 3,86 | 0,59 | 39,30 | 179,69 |
| Ūdens | - | 203 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,66 | 0,66 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,11 | 0,11 | 0,01 | 0,00 | 0,08 | 0,34 |
| **Iznākums** | - | **220** | 15,25 | 10,51 | 44,43 | 333,05 |

\*- sautētas gaļas svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G3 (10-12k)** | **Vistas gaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķi*  *bez kauliem, ādas* | 62,5 | 62,5/43\* | 12,06 | 3,56 | 0,00 | 80,625 |
| Sīpoli | 16,24 | 13,8 | 0,22 | 0,04 | 1,38 | 6,35 |
| Burkāni | 34,38 | 27,5 | 0,22 | 0,11 | 2,48 | 10,45 |
| Tomātu biezenis | 10 | 10 | 0,43 | 0,05 | 1,89 | 9,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 67,50 |
| Rīsi | 56,3 | 56,3 | 4,39 | 0,68 | 44,70 | 204,37 |
| Ūdens | - | 231 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,75 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,13 | 0,13 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,40 |
| **Iznākums** | - | **250** | 17,34 | 11,94 | 50,54 | 378,69 |

\*- sautētas gaļas svars

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, sagriež gabaliņos (2×2 cm).
* Sakarsētā eļļā apcep gaļu. Apceptos gaļas gabaliņus liek katlā, pārlej ar karstu ūdeni, pievieno sāli un sautē 15-20 min.
* Burkānus un sīpolus mazgā, nomizo, skalo un sagriež kubiņos (burkānus var arī sarīvēt). Sakarsētā eļļā izkarsē burkānus un sīpolus, pievieno tomātu pastu, turpina izkarsēt.
* Rīsus pārlasa un skalo, līdz ūdens dzidrs.
* Kad gaļa gandrīz mīksta, pievieno izkarsētās garšsaknes, tomātu mērci, rīsus un turpina sautēt gatavu.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63°C

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G4 (1-4k)** | **Gaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 47,1 | 40 | 6,76 | 6,40 | 0,00 | 84,00 |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 22,9 | 17,1 | 3,41 | 1,95 | 0,00 | 31,19 |
| Baltmaize | 15,2 | 13,7 | 1,10 | 0,59 | 7,13 | 37,43 |
| Piens, 2.5% | 20,6 | 20,6 | 0,58 | 0,51 | 0,97 | 10,84 |
| Sīpoli | 16,1 | 13,7 | 0,22 | 0,04 | 1,37 | 6,31 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,1 | 1,1 | 0,00 | 1,14 | 0,00 | 10,26 |
| Sāls | 0,23 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | 100 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 6,9 | 6,9 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 62,10 |
| **Iznākums** | - | **80** | 12,07 | 17,54 | 9,47 | 242,13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G4 (5-12k)** | **Gaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 64,7 | 55 | 9,30 | 8,80 | 0,00 | 115,50 |
| Liellopu gaļa, l*āpstiņa* | 31,33 | 23,5 | 4,68 | 2,68 | 0,00 | 42,77 |
| Baltmaize | 20,89 | 18,8 | 1,50 | 0,81 | 9,78 | 51,32 |
| Piens, 2.5% | 28,3 | 28,3 | 0,80 | 0,71 | 1,34 | 14,914 |
| Sīpoli | 22,12 | 18,8 | 0,30 | 0,06 | 1,88 | 8,65 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 13,50 |
| Sāls | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | 137 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 9,5 | 9,5 | 0,00 | 9,50 | 0,00 | 85,50 |
| **Iznākums** | - | **110** | 16,57 | 24,05 | 12,99 | 332,16 |

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež un samaļ.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sīpolus, nedaudz atdzesē.
* Baltmaizi pārlej ar pienu, uzbriedina.
* Samaltai gaļai pievieno izmērcēto baltmaizi un apceptos sīpolus, masu pārmaļ.
* Masai pievieno sāli, sajauc viendabīgā masā un sadala porcijās.
* Sakarsētā eļļā apcep kotletes (5-7 min), līdz tās iegūst brūnganu garoziņu.
* Kotletes nogatavina cepeškrāsnī 160-180 ºC temperatūrā, 5-7 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G5 (1-9k)** | **Cūkgaļas gulašs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 67,1 | 57/35\* | 9,63 | 9,12 | 0,00 | 119,70 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Ūdens | - | 38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 7,3 | 6,2 | 0,10 | 0,02 | 0,62 | 2,85 |
| Ķiploki | 0,76 | 0,65 | 0,04 | 0,00 | 0,22 | 1,04 |
| Burkāni | 7,75 | 6,2 | 0,05 | 0,02 | 0,56 | 2,36 |
| Tomāti savā sulā, *mizoti, kons.* | 15,6 | 15,6 | 0,19 | 0,05 | 0,61 | 3,43 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 1,25 | 1,25 | 0,12 | 0,02 | 0,95 | 4,41 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6,2 | 6,2 | 0,16 | 1,55 | 0,17 | 15,26 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,15 |
| **Iznākums** | - | **85** | 10,29 | 13,78 | 3,12 | 176,06 |

\*- sautētas gaļas svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G5 (10-12k)** | **Cūkgaļas gulašs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 94,6 | 80,4/50\* | 13,59 | 12,86 | 0,00 | 168,84 |
| Eļļa, *rapšu* | 4,2 | 4,2 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 37,80 |
| Ūdens | - | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 10,4 | 8,8 | 0,14 | 0,03 | 0,88 | 4,05 |
| Ķiploki | 1,06 | 0,9 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 1,44 |
| Burkāni | 11 | 8,8 | 0,07 | 0,04 | 0,79 | 3,34 |
| Tomāti savā sulā, *mizoti, kons.* | 22 | 22 | 0,26 | 0,07 | 0,86 | 4,84 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 1,8 | 1,8 | 0,17 | 0,03 | 1,36 | 6,34 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 8,8 | 8,8 | 0,23 | 2,20 | 0,24 | 21,67 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,07 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 14,52 | 19,42 | 4,43 | 248,33 |

\*- sautētas gaļas svars

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo un sagriež gabaliņos.
* Gaļu apcep sakarsētā eļļā, līdz brūnganai garoziņai, pārlej ar karstu ūdeni un sautē.
* Sīpolus notīra, skalo un sasmalcina.
* Burkānus nomazgā, nomizo, skalo, sarīvē uz rupjās rīves.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžu.
* Miltus apcep uz sausas pannas, līdz tie ir iedzelteni, nedaudz padzesē. Tad pielej karstu sautējamo šķidrumu, krējumu, uzvāra.
* Sautētai gaļai pievieno gabaliņos sagrieztus konservētos tomātus, apceptos sīpolus un burkānus, garšvielas, krējuma mērci, un turpina sautēt līdz gatavībai.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G6 (1-4k)** | **Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 40 | 40/100\* | 4,92 | 0,72 | 30,24 | 146,40 |
| Cūkgaļa, *lāpst. gab.* | 55,3 | 47 | 7,94 | 7,52 | 0,00 | 98,70 |
| Sīpoli | 12,7 | 10,8 | 0,17 | 0,03 | 1,08 | 4,97 |
| Burkāni | 22,1 | 17,7 | 0,14 | 0,07 | 1,59 | 6,73 |
| Paprika | 19,3 | 15,4 | 0,20 | 0,06 | 0,79 | 5,08 |
| Eļļa, *rapšu* | 6,9 | 6,9 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 62,10 |
| Tomātu biezenis | 3,9 | 3,9 | 0,17 | 0,02 | 0,74 | 3,51 |
| Ūdens (*novārījum*s) | - | 46 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls |  | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ķiploki | 0,59 | 0,5 | 0,03 | 0,00 | 0,17 | 0,80 |
| *Sautēta gaļa ar dārzeņiem* | - | 85 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **100/85** | 13,58 | 15,33 | 34,60 | 328,29 |

\*vārīti makaroni

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G6 (5-9k)** | **Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 52 | 52/130\* | 6,40 | 0,94 | 39,31 | 190,32 |
| Cūkgaļa, *lāpst. gab.* | 72 | 61,2 | 10,34 | 9,79 | 0,00 | 128,52 |
| Sīpoli | 16,5 | 14 | 0,22 | 0,04 | 1,40 | 6,44 |
| Burkāni | 28,8 | 23 | 0,18 | 0,09 | 2,07 | 8,74 |
| Paprika | 25 | 20 | 0,26 | 0,08 | 1,02 | 6,60 |
| Eļļa, *rapšu* | 9 | 9 | 0,00 | 9,00 | 0,00 | 81,00 |
| Tomātu biezenis | 5 | 5 | 0,22 | 0,03 | 0,95 | 4,50 |
| Ūdens (*novārījum*s) | - | 60 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ķiploki | 0,7 | 0,6 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 0,96 |
| *Sautēta gaļa ar dārzeņiem* | - | 110 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **130/110** | 17,66 | 19,97 | 44,95 | 427,08 |

\*vārīti makaroni

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G6 (10-12k)** | **Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 56 | 56/140\* | 6,89 | 1,01 | 42,34 | 204,96 |
| Cūkgaļa*, lāpst. gab.* | 77,4 | 65,8 | 11,12 | 10,53 | 0,00 | 138,18 |
| Sīpoli | 17,8 | 15,1 | 0,24 | 0,05 | 1,51 | 6,95 |
| Burkāni | 31 | 24,8 | 0,20 | 0,10 | 2,23 | 9,42 |
| Paprika | 27 | 21,6 | 0,28 | 0,09 | 1,10 | 7,13 |
| Eļļa, *rapšu* | 9,7 | 9,7 | 0,00 | 9,70 | 0,00 | 87,30 |
| Tomātu biezenis | 5,5 | 5,5 | 0,24 | 0,03 | 1,04 | 4,95 |
| Ūdens (*novārījum*s) | - | 64 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ķiploki | 0,82 | 0,7 | 0,04 | 0,00 | 0,23 | 1,12 |
| *Sautēta gaļa ar dārzeņiem* | - | 120 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | - | **140/120** | 19,01 | 21,50 | 48,45 | 460,01 |

\*vārīti makaroni

**Gatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sagriež salmiņos.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež salmiņos.
* Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina.
* Papriku mazgā, izgriež sēklas, sagriež salmiņos.
* Gaļu atcīpslo, nomazgā, sagriež un samaļ, apcep sakarsētā eļļā.
* Makaronus ber verdošā, pasālītā ūdenī un lēni vāra, kamēr ūdens gandrīz sasūcies makaronos, uzliek vāku un mazā siltumā, pa reizei izcilājot, briedina gatavus. Gatavus nokāš, bet šķidrumu neizlej.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sasmalcinātos sīpolus, burkānus un papriku, pievieno tomātu biezeni un turpina izkarsēt vēl 5-10 min.
* Pie apceptās gaļas pielej makaronu novārījumu, uzvāra, samazina siltumu un sautē apm. 15 min. Tad pievieno izkarsētos dārzeņus un visu pasautē (98 ºC) vēl 10-15 min.
* Izsautētas gaļas un dārzeņu masā iemaisa ķiplokus, makaronus, apmaisot uzvāra, tad apm. 10 min. ļauj ievilkties.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G7 (1-4k)** | **Sautēta vistas gaļa mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa*, šķiņķi bez kauliem, ādas* | 55,6 | 50/35 | 9,65 | 2,85 | 0,00 | 64,50 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,4 | 3,4 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 30,60 |
| Sviests, 82,5 % | 5,2 | 5,2 | 0,03 | 4,29 | 0,00 | 38,90 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 14,4 | 14,4 | 0,37 | 3,60 | 0,39 | 35,45 |
| Ūdens | - | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 3,6 | 3,6 | 0,35 | 0,06 | 2,73 | 12,71 |
| Burkāni | 21,3 | 17 | 0,14 | 0,07 | 1,53 | 6,46 |
| Sīpoli | 16 | 13,6 | 0,22 | 0,04 | 1,36 | 6,26 |
| Ķiploki | 1,2 | 1 | 0,06 | 0,01 | 0,33 | 1,60 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļu *zaļumi* | 1,4 | 1,2 | 0,04 | 0,01 | 0,10 | 0,59 |
| **Iznākums** | - | **120** | 10,86 | 14,33 | 6,43 | 197,06 |

\*-sautētas gaļas svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G7 (5-12k)** | **Sautēta vistas gaļa dārzeņu mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa*, šķiņķi bez kauliem, ādas* | 70 | 63/44\* | 12,16 | 3,59 | 0,00 | 81,27 |
| Eļļa, *rapšu* | 4,2 | 4,2 | 0,00 | 4,20 | 0,00 | 37,80 |
| Sviests, 82,5 % | 6,5 | 6,5 | 0,03 | 5,36 | 0,00 | 48,62 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 18 | 18 | 0,47 | 4,50 | 0,49 | 44,32 |
| Ūdens | - | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 4,5 | 4,5 | 0,43 | 0,07 | 3,41 | 15,89 |
| Burkāni | 26,6 | 21,3 | 0,17 | 0,09 | 1,92 | 8,09 |
| Sīpoli | 20 | 17 | 0,27 | 0,05 | 1,70 | 7,82 |
| Ķiploki | 1,4 | 1,2 | 0,08 | 0,01 | 0,40 | 1,92 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļu *zaļumi* | 1,76 | 1,5 | 0,06 | 0,02 | 0,12 | 0,74 |
| **Iznākums** | - | **150** | 13,67 | 17,89 | 8,03 | 246,46 |

\*- sautētas gaļas svars

**Gatavošana**:

* Vistas gaļu mazgā, nosusina, sagriež gabaliņos.
* Pētersīļu zaļumus pārlasa, skalo, nosusina, sasmalcina.
* Burkānus mazgā, mizo, skalo, griež salmiņos.
* Sīpolus mizo, skalo, sasmalcina.
* Ķiplokus tīra, skalo, sasmalcina.
* Sakarsētā eļļā apcep vistas gabaliņus, līdz dzeltenbrūnai garoziņai.
* Uz pannas sakarsētā eļļā apcep burkānus, sīpolus līdz zeltainai krāsai.
* Sajauc kopā apceptos vistas gabaliņus ar izkarsētajām garšsaknēm, pārkaisa sāli, piparus, pielej nedaudz ūdens, un lēni sautē, līdz gaļa gatava. Nokāš šķidrumu.
* Uz pannas izkausē sviestu, pievieno miltus un izkarsē līdz krēmkrāsai, pievieno krējumu, sautējamo šķidrumu. Uzkarsē, ļaujot mērcei iebiezināties.
* Ar pagatavoto mērci pārlej sautētos vistas gabaliņus un sautē vēl 5 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā), pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G8 (1-9k)** | **Karbonāde** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *mug. gab.* | 73,26 | 69,6 | 14,62 | 6,96 | 0,00 | 121,10 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,12 | 0,12 | 0,01 | 0,00 | 0,09 | 0,37 |
| Olas | 0,05 gb. | 3 | 0,37 | 0,29 | 0,03 | 4,17 |
| Piens, 2,5% | 3 | 3 | 0,08 | 0,08 | 0,14 | 1,58 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 5 | 5 | 0,48 | 0,08 | 3,79 | 17,65 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 15,56 | 13,40 | 4,05 | 198,87 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G8 (10-12k)** | **Karbonāde** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *mug. gab.* | 97,9 | 93 | 19,53 | 9,30 | 0,00 | 161,82 |
| Sāls | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,16 | 0,16 | 0,02 | 0,01 | 0,11 | 0,49 |
| Olas | 0,07 gb. | 4 | 0,49 | 0,38 | 0,04 | 5,56 |
| Piens, 2,5% | 4 | 4 | 0,11 | 0,10 | 0,19 | 2,11 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 6,7 | 6,7 | 0,64 | 0,11 | 5,07 | 23,65 |
| Eļļa, *rapšu* | 8 | 8 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 72,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 20,80 | 17,89 | 5,42 | 265,63 |

**Gatavošana**:

* Cūkgaļu nomazgā, nosusina, sagriež šķēlēs, izirdina un izveido formu.
* Olas nomazgā, pārsit un sajauc ar pienu.
* Gaļu panē miltos un olas-piena maisījumā.
* Cep sakarsētā eļļā no abām pusēm, tad nogatavina cepeškrāsnī (160-180 ºC) 5-7 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

**MAKARONU ĒDIENI, MĒRCES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M1 (1-4k)** | **Vārīti makaroni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 40 | 40 | 4,92 | 0,72 | 30,24 | 146,40 |
| Ūdens | - | 107 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 4,92 | 0,72 | 30,24 | 146,40 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M1 (5-9k)** | **Vārīti makaroni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 48 | 48 | 5,90 | 0,86 | 36,29 | 175,68 |
| Ūdens | - | 128 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 5,90 | 0,86 | 36,29 | 175,68 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M1 (10-12k)** | **Vārīti makaroni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 60 | 60 | 7,38 | 1,08 | 45,36 | 219,60 |
| Ūdens | - | 161 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 7,38 | 1,08 | 45,36 | 219,60 |

**Gatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un makaronus. Vāra 15 -20 min, līdz tie gatavi
* Makaronus nokāš sietā, pēc tam pārliek traukā.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M2 (1-4k)** | **Krējuma mērce ar sīpoliem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, *skābais*, 25% | 7 | 7 | 0,18 | 1,75 | 0,19 | 17,23 |
| Sviests, 82,5% | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 4,49 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 1,3 | 1,3 | 0,06 | 0,01 | 0,25 | 1,17 |
| Ūdens | - | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 8,5 | 7,2 | 0,12 | 0,02 | 0,72 | 3,31 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,5 | 0,3 | 0,00 | 0,30 | 0,00 | 2,70 |
| **Iznākums** | **-** | **30** | 0,36 | 2,57 | 1,15 | 28,90 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M2 (5-12k)** | **Krējuma mērce ar sīpoliem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, *skābais,* 25% | 11 | 11 | 0,29 | 2,75 | 0,30 | 27,28 |
| Sviests, 82,5% | 1 | 1 | 0,01 | 0,83 | 0,01 | 7,34 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 2,2 | 2,2 | 0,21 | 0,04 | 1,67 | 7,77 |
| Ūdens | - | 33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 14,1 | 12 | 0,19 | 0,04 | 1,20 | 5,52 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,50 | 0,00 | 4,42 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | 0,69 | 4,15 | 3,17 | 52,33 |

**Gatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo. sīki sagriež, viegli izkarsē eļļā.
* Miltus izkarsē sviestā (110 - 120°C) līdz krēmkrāsai, nedaudz atdzesē, sajauc ar karstu ūdeni, pievieno krējumu, izkarsētos sīpolus, sāli un uzvāra.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

**PUTRAIMU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P1 (1-4k)** | **Vārīti griķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 48 | 48 | 3,36 | 0,67 | 38,30 | 172,80 |
| Ūdens | - | 67 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 3,36 | 0,67 | 38,30 | 172,80 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P1 (5-9k)** | **Vārīti griķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 57,6 | 57,6 | 4,03 | 0,81 | 45,96 | 207,36 |
| Ūdens | - | 80 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 4,03 | 0,81 | 45,96 | 207,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P1 (10-12k)** | **Vārīti griķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 72 | 72 | 5,04 | 1,01 | 57,46 | 259,20 |
| Ūdens | - | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,45 | 0,45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 5,04 | 1,01 | 57,46 | 259,20 |

**Gatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un griķus. Vāra apmaisot 15 – 20 min. Siltumu izslēdz, briedina 10 – 15 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P2 (1-4k)** | **Vārīti rīsi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi | 39,6 | 39,6 | 3,09 | 0,48 | 31,44 | 143,75 |
| Ūdens | - | 84 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 2,4 | 2,4 | 0,01 | 1,98 | 0,00 | 17,95 |
| **Iznākums** | - | **120** | 3,10 | 2,46 | 31,44 | 161,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P2 (5-9k)** | **Vārīti rīsi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi | 49,5 | 49,5 | 3,86 | 0,59 | 39,30 | 179,69 |
| Ūdens | - | 105 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| **Iznākums** | - | **150** | 3,88 | 3,07 | 39,30 | 202,13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P2 (10-12k)** | **Vārīti rīsi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi | 65,8 | 65,8 | 5,13 | 0,79 | 52,25 | 238,85 |
| Ūdens | - | 140 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 4 | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| **Iznākums** | - | **200** | 5,15 | 4,09 | 52,25 | 268,77 |

**Gatavošana**:

* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli un rīsus. Vāra apmaisot 15 – 20 min, līdzi viss ūdens uzsūkts, pievieno kausētu sviestu, izcilā. Siltumu izslēdz, briedina 10 – 15 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

**SALĀTI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S1 (1-12k)** | **Ķīnas kāpostu un gurķu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 49,4 | 42 | 0,63 | 0,08 | 0,92 | 6,30 |
| Gurķi | 16,7 | 15 | 0,11 | 0,02 | 0,36 | 1,80 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,74 | 3,05 | 1,58 | 35,84 |

**Gatavošana**:

* Gurķus noskalo, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.
* Ķīnas kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, noskalo un sagriež strēmelītēs.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar mērci (eļļa, sāls, cukurs).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S2 (1-12k)** | **Sakņu dārzeņu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 30 | 24 | 0,29 | 0,05 | 1,75 | 7,68 |
| Burkāni | 22,50 | 18 | 0,14 | 0,07 | 1,62 | 6,84 |
| Paprika | 7,5 | 6 | 0,08 | 0,02 | 0,31 | 1,98 |
| Selerijas saknes | 11,2 | 8,4 | 0,15 | 0,03 | 0,69 | 2,94 |
| Loki | 0,67 | 0,6 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,20 |
| Citroni | 0,53 | 0,24\* | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,08 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 2,44 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,67 | 3,12 | 5,02 | 48,67 |

\*-citrona sula

**Gatavošana**:

* Papriku mazgā, izņem sēklotni, sagriež salmiņos.
* Burkānus un seleriju saknes nomizo un noskalo, sarīvē uz rupjās rīves.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, noskalo un sagriež strēmelītēs.
* Lokus šķiro, skalo, sagriež.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar mērci (eļļa, sāls, cukurs, citrona sula).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S3 (1-12k)** | **Ķīnas kāpostu-tomātu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 50,8 | 43,2 | 0,65 | 0,09 | 0,95 | 6,48 |
| Tomāti | 16 | 14,4 | 0,10 | 0,04 | 0,63 | 3,17 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| Cukurs | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 1,46 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,75 | 3,08 | 1,94 | 37,63 |

**Gatavošana**:

* Tomātus noskalo, izgriež kātiņa vietu, sagriež daļiņās.
* Ķīnas kāpostiem noņem ārējās lapas, izgrieš kacenu, noskalo un sagriež strēmelītēs.
* Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (eļļa ar sāli, cukuru).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S4 (1-12k)** | **Burkānu-redīsu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 42,5 | 34 | 0,27 | 0,14 | 3,06 | 12,92 |
| Redīsi, *baltie* | 28,8 | 23 | 0,23 | 0,02 | 0,90 | 4,37 |
| Citroni | 0,67 | 0,3\* | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,10 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,50 | 3,11 | 3,97 | 43,91 |

\* citronu sula

**Gatavošana**:

* Burkānus un redīsus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Dārzeņus sajauc ar eļļu un citrona sulu.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S6 (1-12k)** | **Kāpostu - paprikas salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 50 | 40 | 0,48 | 0,08 | 2,92 | 12,80 |
| Paprika | 17,5 | 14 | 0,18 | 0,06 | 0,71 | 4,62 |
| Citroni | 0,67 | 0,3\* | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,10 |
| Ūdens | - | 3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,66 | 3,09 | 4,15 | 46,07 |

\* citronu sula

**Gatavošana**:

* Papriku mazgā, iztīra, skalo, sagriež salmiņos.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos..
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu un citrona sulu, kas atšķaidīta ar ūdeni, sāli, cukuru).
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S7 (1-12k)** | **Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 49,4 | 42 | 0,63 | 0,08 | 0,92 | 6,30 |
| Kukurūza, *kons.* | 16,7 | 15 | 0,59 | 0,20 | 3,41 | 17,85 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3 | 3 | 0,00 | 2,95 | 0,00 | 26,52 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 1,22 | 3,23 | 4,33 | 50,67 |

**Gatavošana**:

* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos.
* Kāpostus sajauc ar kukurūzu, eļļu, sāli.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S8 (1-4k)** | **Burkānu un apelsīnu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 42,75 | 34,2 | 0,27 | 0,14 | 3,08 | 12,996 |
| Apelsīni | 25,71 | 18 | 0,16 | 0,11 | 2,07 | 9,18 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 15,91 |
| Cukurs | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 1,4616 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,44 | 2,04 | 5,51 | 39,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S8 (5-12k)** | **Burkānu un apelsīnu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 56,9 | 45,5 | 0,36 | 0,18 | 4,10 | 17,29 |
| Apelsīni | 34,3 | 24 | 0,22 | 0,14 | 2,76 | 12,24 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 21,22 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| **Iznākums** | - | **80** | 0,58 | 2,73 | 7,35 | 52,78 |

**Gatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Apelsīnus nomazgā, notīra, sagriež gabaliņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar cukuru, eļļu.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S9 (1-4k)** | **Kāļu salāti ar āboliem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 32 | 24 | 0,24 | 0,02 | 2,06 | 8,16 |
| Āboli | 22,7 | 20 | 0,06 | 0,06 | 2,58 | 10,40 |
| Burkāni | 8,8 | 7 | 0,06 | 0,03 | 0,63 | 2,66 |
| Cukurs | 0,85 | 0,85 | 0,00 | 0,00 | 0,85 | 3,45 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 9 | 9 | 0,23 | 2,25 | 0,24 | 22,16 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,59 | 2,36 | 6,37 | 46,83 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S9 (5-12k)** | **Kāļu salāti ar āboliem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāļi | 42,7 | 32 | 0,32 | 0,03 | 2,75 | 10,88 |
| Āboli | 30,3 | 26,6 | 0,08 | 0,08 | 3,43 | 13,83 |
| Burkāni | 11,6 | 9,3 | 0,07 | 0,04 | 0,84 | 3,53 |
| Cukurs | 1,13 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 1,13 | 4,59 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 12 | 12 | 0,31 | 3,00 | 0,32 | 29,54 |
| **Iznākums** | - | **80** | 0,79 | 3,15 | 8,47 | 62,38 |

**Gatavošana**:

* Burkānus, kāļus mazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Ābolus mazgā, izgriež sēklotni, griež šķēlītēs.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu, cukuru.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

**SALDIE ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ1 (1-4k)** | **Biezpiena krēms** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, *vājpiena*, 0,5 % | 41,6 | 40,8 | 7,34 | 0,24 | 0,73 | 35,90 |
| Krējums, *saldais*, 35% | 32 | 32 | 0,64 | 11,20 | 1,02 | 107,84 |
| Cukurs | 8,8 | 8,8 | 0,00 | 0,00 | 8,79 | 35,73 |
| **Iznākums** | - | **80** | 7,98 | 11,44 | 10,55 | 179,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ1 (5-12k)** | **Biezpiena krēms** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, *vājpiena*, 0,5 % | 52 | 51 | 9,18 | 0,31 | 0,92 | 44,88 |
| Krējums, *saldais*, 35% | 40 | 40 | 0,80 | 14,00 | 1,28 | 134,80 |
| Cukurs | 11 | 11 | 0,00 | 0,00 | 10,99 | 44,66 |
| **Iznākums** | - | **100** | 9,98 | 14,31 | 13,19 | 224,34 |

**Gatavošana**:

* Biezpienu samaļ vai sablendē.
* Aukstam saldam krējumam pievieno 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 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 6 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ2 (1-4k)** | **Zemeņu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Zemenes, saldētas | 47,8 | 43 | 0,30 | 0,26 | 3,53 | 16,34 |
| Cukurs | 7,3 | 7,3 | 0,00 | 0,00 | 7,29 | 29,64 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,30 | 0,26 | 10,82 | 45,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ2 (5-12k)** | **Zemeņu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Zemenes, *saldētas* | 52 | 52 | 0,36 | 0,31 | 4,26 | 19,76 |
| Cukurs | 8 | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 32,48 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,36 | 0,31 | 12,26 | 52,24 |

**Gatavošana**:

* Saldētas zemenes nedaudz atlaidina, pievieno cukuru, sablendē
* Pasniedz aukstu (5-12 °C).
* Uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ3 (1-4k)** | **Dzērveņu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērvenes | 6,3 | 6 | 0,02 | 0,01 | 0,73 | 2,52 |
| Ūdens | - | 38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 8 | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 32,48 |
| Manna | 8 | 8 | 0,90 | 0,06 | 5,90 | 26,08 |
| Piens, 2.5% | 100 | 100 | 2,82 | 2,50 | 4,73 | 52,70 |
| **Iznākums** | - | **60/100** | 3,75 | 2,56 | 19,35 | 113,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ3 (5-9k)** | **Dzērveņu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērvenes | 8,42 | 8 | 0,03 | 0,01 | 0,98 | 3,36 |
| Ūdens | - | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 10,6 | 10,6 | 0,00 | 0,00 | 10,59 | 43,04 |
| Manna | 10,6 | 10,6 | 1,20 | 0,07 | 7,81 | 34,56 |
| Piens, 2.5% | 100 | 100 | 2,82 | 2,50 | 4,73 | 52,70 |
| **Iznākums** | - | **80/100** | 4,05 | 2,58 | 24,11 | 133,65 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ3 (10-12k)** | **Dzērveņu uzpūtenis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Dzērvenes | 10,53 | 10 | 0,04 | 0,01 | 1,22 | 4,20 |
| Ūdens | - | 62 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 13,3 | 13,3 | 0,00 | 0,00 | 13,29 | 54,00 |
| Manna | 13,3 | 13,3 | 1,50 | 0,09 | 9,80 | 43,36 |
| Piens, 2.5% | 140 | 140 | 3,95 | 3,50 | 6,62 | 73,78 |
| **Iznākums** | - | **100/140** | 5,49 | 3,60 | 30,93 | 175,34 |

**Gatavošana**:

* Ogas pārlasa, noskalo, saspaida.
* Čagas aplej ar ūdeni un uzvāra. Nokāš.
* Novārījumam pievieno cukuru un uzvāra.
* Verdošā sīrupā, tievā strūkliņā, strauji iemaisa mannas putraimus un vāra biezputru.
* Biezputru sadala mazākās porcijās un strauji atdzesē ūdens peldē līdz 30-40 ºC temperatūrai.
* Atdzisušu biezputru uzputo, līdz tā kļūst gaiša un gaisīga.
* Uzpūteni ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstu (5-12 °C) ar pienu.
* Uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 12 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ4 (1-4k)** | **Jogurta krēms ar persikiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, *persiku, dzeramais* | 32 | 32 | 1,12 | 0,58 | 3,87 | 25,28 |
| Persiku kompots  (*persiku pusītes sīrupā*) | 44 | 44/24\* | 0,22 | 0,04 | 8,71 | 33,88 |
| Krējums, *saldais*, 35% | 20 | 20 | 0,40 | 7,00 | 0,64 | 67,40 |
| Cukurs | 8 | 8 | 0,00 | 0,00 | 7,99 | 32,48 |
| Želatīns | 2 | 2 | 1,74 | 0,00 | 0,00 | 7,08 |
| **Iznākums** | - | **80/24** | 3,48 | 7,62 | 21,22 | 166,12 |

**\***konservēti augļi bez sīrupa

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ4 (5-12k)** | **Jogurta krēms ar persikiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Jogurts, *persiku, dzeramais* | 52 | 52 | 1,82 | 0,94 | 6,29 | 41,08 |
| Persiku kompots  (*persiku pusītes sīrupā*) | 71,5 | 71/40\* | 0,36 | 0,07 | 14,16 | 55,06 |
| Krējums, *saldais,* 35% | 32,5 | 32,5 | 0,65 | 11,38 | 1,04 | 109,53 |
| Cukurs | 13 | 13 | 0,00 | 0,00 | 12,99 | 52,78 |
| Želatīns | 3,3 | 3,3 | 2,87 | 0,00 | 0,00 | 11,68 |
| **Iznākums** | - | **130/40** | 5,70 | 12,39 | 34,48 | 270,12 |

**\***konservēti augļi bez sīrupa

**Gatavošana**:

* Želatīnu aplej ar persiku sīrupu, uzbriedina. Tad to karsta ūdens peldē izšķīdina.
* Labi atdzesētu saldo krējumu ar cukuru sāk lēni putot. Turpina putot, palielinot apgrieziena skaitu.
* Putukrējumā iemaisa jogurtu un želatīnu.
* Masu lej veidnēs vai dziļās paplātēs un 2 – 3 stundas vēsumā (2 - 5°C) sarecina.
* Pasniedz aukstu (5-12 °C) ar konservētu persiku pusītēm.
* Uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 6 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ5 (1-4k)** | **Ķiršu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kompots, *ķiršu, bez kauliņiem* | 40 | 40 | 0,40 | 0,04 | 14,00 | 58,40 |
| Ūdens | - | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļu ciete | 3 | 3 | 0,01 | 0,00 | 2,56 | 10,44 |
| Piens, 2.5% | 100 | 100 | 2,82 | 2,50 | 4,73 | 52,70 |
| **Iznākums** | - | **50/100** | 3,23 | 2,54 | 21,29 | 121,54 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ5 (5-9k)** | **Ķiršu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kompots, *ķiršu, bez kauliņiem* | 64 | 64 | 0,64 | 0,06 | 22,40 | 93,44 |
| Ūdens | - | 16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļu ciete | 4,8 | 4,8 | 0,01 | 0,00 | 4,09 | 16,70 |
| Piens, 2.5% | 120 | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 |
| **Iznākums** | - | **80/120** | 4,03 | 3,07 | 32,17 | 173,38 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ5 (10-12k)** | **Ķiršu ķīselis ar pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kompots, *ķiršu, bez kauliņiem* | 80 | 80 | 0,80 | 0,08 | 28,00 | 116,8 |
| Ūdens | - | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļu ciete | 6 | 6 | 0,01 | 0,01 | 5,12 | 20,88 |
| Piens, 2.5% | 120 | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 |
| **Iznākums** | - | **100/120** | 4,20 | 3,09 | 38,79 | 200,92 |

**Gatavošana**:

* Uzvārītam ūdenim pievieno ķiršu kompotu (ar visu šķidrumu), uzvāra.
* Pievieno aukstā ūdenī iejauktu cieti un uzvāra.
* Ķīseli strauji atdzesē (liek auksta ūdens vannā vai salej mazākos traukos, laiku pa laikam samaisa). Atdzesētu līdz 20-30 °C ievieto aukstumkamerā (2 - 5°C).
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā ar pienu.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 12 stundas 2-5 ºC temperatūrā.

**SVAIGI AUGĻI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A1** | **Banāni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāni | 100 | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A1** | **Banāni** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Banāni | 166,7 | 100 | 1,60 | 0,10 | 21,00 | 90,90 |
| **Iznākums** | - | **100** | 1,60 | 0,10 | 21,00 | 90,90 |

**Gatavošana:**

* Augļus nomazgā, nogriež galus. Ja nepieciešams, nomizo un sagriež.
* Sagrieztus augļus uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 4 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A2** | **Auglis\*** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auglis (*āboli, bumbieri, apelsīni, aprikozes, persiki, mandarīni, nektarīni*) | 125 | 100 | 0,70 | 0,30 | 11,00 | 47,00 |
| **Iznākums** |  | **100** | 0,70 | 0,30 | 11,00 | 47,00 |

*\*Āboliem, bumbieriem, apelsīniem, aprikozēm, persikiem, mandarīniem, nektarīniem ir līdzīga uzturvērtība. Pirmapstrādes zudumi ņemti vidējie -20%*

**Gatavošana:**

* Augļus nomazgā, nosusina. Ja nepieciešams, nomizo (izņem kaulu, izgriež serdes) un sagriež.
* Sagrieztus augļus uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 4 stundām.

**ZIVJU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi1** | **Cepta zivs fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, *saldēta, bez ādas, asakām* | 85,7 | 60 | 9,78 | 0,24 | 0,00 | 42,00 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 5 | 5 | 0,22 | 0,03 | 0,95 | 4,50 |
| Olas | 0,12 gb. | 7 | 1,74 | 1,88 | 0,00 | 23,80 |
| Piens, 2,5% | 3 | 3 | 0,08 | 0,75 | 0,08 | 7,39 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 11,81 | 8,89 | 1,03 | 131,69 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi1** | **Cepta zivs fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, *saldēta, bez ādas, asakām* | 114,3 | 80 | 13,04 | 0,32 | 0,00 | 56,00 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 6,7 | 6,7 | 0,29 | 0,03 | 1,27 | 6,03 |
| Olas | 0,16 gb. | 9,3 | 2,31 | 2,49 | 0,00 | 31,62 |
| Piens, 2,5% | 4 | 4 | 0,10 | 1,00 | 0,11 | 9,85 |
| Sāls | 0,27 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 8 | 8 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 72,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 15,74 | 11,85 | 1,37 | 175,50 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi1** | **Cepta zivs fileja** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, *saldēta, bez ādas, asakām* | 142,9 | 100 | 16,30 | 0,40 | 0,00 | 70,00 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 8,4 | 8,4 | 0,36 | 0,04 | 1,59 | 7,56 |
| Olas | 0,19 gb. | 11,6 | 2,88 | 3,11 | 0,00 | 39,44 |
| Piens, 2,5% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 10 | 10 | 0,00 | 10,00 | 0,00 | 90,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 19,67 | 14,80 | 1,72 | 219,31 |

**Gatavošana**:

* Saldētu zivs fileju atlaidina, nomazgā un nosusina. Sagriež porciju gabalos.
* Olas nomazgā, pārsit, sakuļ un pievieno pienu. Samaisa.
* Miltiem pievieno sāli.
* Zivs fileju panē miltos, tad olas-piena maisījumā.
* Cep sakarsētā eļļā no abām pusēm zeltaini brūnas. Nogatavina cepeškrāsnī 160-180 ºC 5-7 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

**ZUPAS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z1 (1-4k)** | **Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 18,8 | 16/9,6\* | 2,70 | 2,56 | 0,00 | 33,60 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bietes | 50 | 40 | 0,68 | 0,12 | 4,56 | 20,40 |
| Kartupeļi | 53,3 | 40 | 0,80 | 0,12 | 6,92 | 31,20 |
| Kāposti | 20 | 16 | 0,19 | 0,03 | 1,17 | 5,12 |
| Burkāni | 10 | 8 | 0,06 | 0,03 | 0,72 | 3,04 |
| Sīpoli | 9,4 | 8 | 0,13 | 0,02 | 0,80 | 3,68 |
| Ķiploki | 1,06 | 0,9 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 1,44 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 24,30 |
| Tomātu biezenis | 6 | 6 | 0,26 | 0,03 | 1,13 | 5,40 |
| Cukurs | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 10,96 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,00 | 0,70 | 1,73 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Zaļumi, *pētersīļi* | 0,56 | 0,48 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,24 |
| **Iznākums** | - | **200/9,6/5** | 5,03 | 6,88 | 19,17 | 153,42 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z1 (5-9k)** | **Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 23,5 | 20/12\* | 3,38 | 3,20 | 0,00 | 42,00 |
| Ūdens | - | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bietes | 62,5 | 50 | 0,85 | 0,15 | 5,70 | 25,50 |
| Kartupeļi | 66,8 | 50,1 | 1,00 | 0,15 | 8,67 | 39,08 |
| Kāposti | 25 | 20 | 0,24 | 0,04 | 1,46 | 6,40 |
| Burkāni | 12,5 | 10 | 0,08 | 0,04 | 0,90 | 3,80 |
| Sīpoli | 11,6 | 10 | 0,16 | 0,03 | 1,00 | 4,60 |
| Ķiploki | 1,3 | 1,1 | 0,07 | 0,01 | 0,36 | 1,76 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,3 | 3,3 | 0,00 | 3,30 | 0,00 | 29,70 |
| Tomātu biezenis | 7,5 | 7,5 | 0,32 | 0,04 | 1,42 | 6,75 |
| Cukurs | 3,3 | 3,3 | 0,00 | 0,00 | 3,30 | 13,40 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,00 | 0,80 | 1,98 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| Zaļumi, *pētersīļi* | 0,71 | 0,6 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,29 |
| **Iznākums** | - | **250//12/10** | 6,39 | 9,46 | 23,92 | 199,88 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z1 (10-12k)** | **Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 28,2 | 24 | 4,06 | 3,84 | 0,00 | 50,40 |
| Ūdens | - | 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bietes | 75 | 60 | 1,02 | 0,18 | 6,84 | 30,60 |
| Kartupeļi | 80 | 60 | 1,20 | 0,18 | 10,38 | 46,8 |
| Kāposti | 30 | 24 | 0,29 | 0,05 | 1,75 | 7,68 |
| Burkāni | 15 | 12 | 0,10 | 0,05 | 1,08 | 4,56 |
| Sīpoli | 14,1 | 12 | 0,19 | 0,04 | 1,20 | 5,52 |
| Ķiploki | 1,65 | 1,4 | 0,09 | 0,01 | 0,46 | 2,24 |
| Eļļa, *rapšu* | 4 | 4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 36,00 |
| Tomātu biezenis | 9 | 9 | 0,39 | 0,05 | 1,70 | 8,10 |
| Cukurs | 4 | 4 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 16,24 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 2,47 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| Zaļumi, *pētersīļi* | 0,85 | 0,72 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,35 |
| **Iznākums** | - | **300/19/15** | 7,75 | 12,14 | 28,87 | 247,89 |

\*- vārīti produkti

**Gatavošana**:

* 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.
* Bietes mazgā, vāra ar visu mizu, atdzesē, mizo un sarīvē.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, noskalo, sagriež.
* Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež stienīšos.
* Burkānus mazgā, mizo, sagriež salmiņos.
* Sīpolus, ķiplokus notīra, skalo, sasmalcina.
* Tomātu pastu izkarsē sakarsētā eļļā, līdz eļļa iekrāsojas oranžīga. Pievieno bietes, cukuru, citronskābi un pasutina.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sasmalcinātos sīpolus un burkānus.
* Buljonu uzvāra, pievieno kāpostus, kartupeļus, apceptās garšsaknes un vāra gandrīz gatavus. Pēc tam pievieno bietes, sāli, vārīto gaļu, uzvāra. Pievieno sasmalcinātus ķiplokus. Notur 10 min. nevārot.
* Pasniedzot pievieno skābo krējumu, vārītu gaļu.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z2 (1-4k)** | **Gulašzupa ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, l*āpstiņa* | 23,5 | 20/12\* | 3,38 | 3,20 | 0,00 | 42,00 |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 26,67 | 20/12\* | 3,98 | 2,28 | 0,00 | 36,40 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 20 | 17 | 0,27 | 0,05 | 1,70 | 7,82 |
| Paprika | 15 | 12 | 0,16 | 0,05 | 0,61 | 3,96 |
| Eļļa, *rapšu* | 5 | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 45,00 |
| Kartupeļi | 106,7 | 80 | 1,60 | 0,24 | 13,84 | 62,40 |
| Tomāti,  *kons. savā sulā* | 25 | 25 | 0,30 | 0,08 | 0,98 | 5,50 |
| Makaroni, *gnocchi* | 10 | 10 | 1,23 | 0,18 | 7,56 | 36,60 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Paprikas pulveris | 0,5 | 0,5 | 0,07 | 0,07 | 0,25 | 1,41 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,15 |
| Timiāns, *kaltēts* | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,03 | 0,14 |
| Ķiploki | 0,47 | 0,4 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,64 |
| Krējums, *skābais* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | 11,28 | 13,65 | 25,41 | 266,64 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z2 (5-9k)** | **Gulašzupa ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, l*āpstiņa* | 28,2 | 24/14,4\* | 4,06 | 3,84 | 0,00 | 50,40 |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 32 | 24/14,4\* | 4,78 | 2,74 | 0,00 | 43,68 |
| Ūdens | - | 240 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sīpoli | 24,00 | 20,4 | 0,33 | 0,06 | 2,04 | 9,38 |
| Paprika | 18 | 14,4 | 0,19 | 0,06 | 0,73 | 4,75 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| Kartupeļi | 128 | 96 | 1,92 | 0,29 | 16,61 | 74,88 |
| Tomāti,  *kons. savā sulā* | 30 | 30 | 0,36 | 0,09 | 1,17 | 6,6 |
| Makaroni, *gnocchi* | 12 | 12 | 1,48 | 0,22 | 9,07 | 43,92 |
| Sāls | 0,72 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Paprikas pulveris | 0,6 | 0,6 | 0,08 | 0,09 | 0,30 | 1,692 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,18 |
| Timiāns, *kaltēts* | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,17 |
| Ķiploki | 0,56 | 0,48 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,77 |
| Krējums, *skābais* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | - | **300/15** | 13,62 | 17,13 | 30,57 | 327,35 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z2 (10-12k)** | **Gulašzupa ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, l*āpstiņa* | 37,6 | 32/19,2\* | 5,41 | 5,12 | 0,00 | 67,20 |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 42,67 | 32/19,2\* | 6,37 | 3,65 | 0,00 | 58,24 |
| Ūdens | - | 320 |  |  |  |  |
| Sīpoli | 32,00 | 27,2 | 0,44 | 0,08 | 2,72 | 12,51 |
| Paprika | 24 | 19,2 | 0,25 | 0,08 | 0,98 | 6,34 |
| Eļļa, *rapšu* | 8 | 8 | 0,00 | 8,00 | 0,00 | 72,00 |
| Kartupeļi | 170,7 | 128 | 2,56 | 0,38 | 22,14 | 99,84 |
| Tomāti,  *kons. savā sulā* | 40 | 40 | 0,48 | 0,12 | 1,56 | 8,8 |
| Makaroni, *gnocchi* | 16 | 16 | 1,97 | 0,29 | 12,10 | 58,56 |
| Sāls | 0,96 | 0,96 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Paprikas pulveris | 0,8 | 0,8 | 0,11 | 0,11 | 0,40 | 2,26 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,24 |
| Timiāns, *kaltēts* | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,01 | 0,05 | 0,22 |
| Ķiploki | 0,75 | 0,64 | 0,04 | 0,00 | 0,21 | 1,02 |
| Krējums, *skābais* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | - | **400/15** | 18,02 | 21,59 | 40,62 | 424,16 |

\*- vārīti produkti

**Gatavošana**:

* Gaļu atcīpslo, noskalo, sagriež mazos gabaliņos.
* Sīpolus, papriku notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sīpolus, tad pievieno gaļas kubiņus, strauji apcep.
* Apceptos sīpolus un gaļu pārlej ar karstu ūdeni, lēni vāra.
* Sakarsētā eļļā izkarsē papriku.
* Kad gaļa pusmīksta, pievieno kartupeļus. Kad kartupeļi gandrīz mīksti, pievieno makaronus, papriku, konservētos tomātus, garšvielas. Pašās beigās pievieno timiānu, sasmalcinātus ķiplokus. Notur 10 min. nevārot.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno skābo krējumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z3 (1-4k)** | **Vistas gaļas zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķi,  *bez kauliem, ādas* | 15,2 | 15,2 | 2,93 | 0,87 | 0,00 | 19,61 |
| Kartupeļi | 100,3 | 75,2 | 1,50 | 0,23 | 13,01 | 58,66 |
| Burkāni | 25 | 20 | 0,16 | 0,08 | 1,80 | 7,60 |
| Sīpoli | 9,4 | 8 | 0,13 | 0,02 | 0,80 | 3,68 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 21,60 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,94 | 0,8 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,39 |
| Sāls | 0,72 | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **200/5** | 4,89 | 4,86 | 15,81 | 123,85 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z3 (5-9k)** | **Vistas gaļas zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķi,  *bez kauliem, ādas* | 19 | 19 | 3,67 | 1,08 | 0,00 | 24,51 |
| Kartupeļi | 125,3 | 94 | 1,88 | 0,28 | 16,26 | 73,32 |
| Burkāni | 31,3 | 25 | 0,20 | 0,10 | 2,25 | 9,50 |
| Sīpoli | 11,8 | 10 | 0,16 | 0,03 | 1,00 | 4,60 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Ūdens | - | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 1,18 | 1 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 0,49 |
| Sāls | 0,9 | 0,9 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | 6,20 | 7,01 | 19,86 | 164,04 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z3 (10-12k)** | **Vistas gaļas zupa ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķi,  *bez kauliem, ādas* | 22,8 | 22,8 | 4,40 | 1,30 | 0,00 | 29,41 |
| Kartupeļi | 150,4 | 112,8 | 2,26 | 0,34 | 19,51 | 87,98 |
| Burkāni | 37,5 | 30 | 0,24 | 0,12 | 2,70 | 11,40 |
| Sīpoli | 14,1 | 12 | 0,19 | 0,04 | 1,20 | 5,52 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 32,40 |
| Ūdens | - | 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 1,4 | 1,2 | 0,04 | 0,01 | 0,10 | 0,59 |
| Sāls | 1,08 | 1,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | - | **300/15** | 7,52 | 9,16 | 23,92 | 204,23 |

**Gatavošana**:

* Vistas gaļu nomazgā, sagriež mazākos gabalos, pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra, noputo un, samazinot siltumu, vāra buljonu līdz gatavībai. Izkāš. Vārīto gaļu sagriež mazos gabaliņos, pārlej ar buljonu.
* Kartupeļus, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un izkarsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Uzvārītam buljonam pievieno kartupeļus, apceptās garšsaknes un turpina vārīt   
  12-15 min. Vārīto vistas gaļu, garšvielas pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām. Notur 5-7 min nevārot.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno skābo krējumu, sasmalcinātus zaļumus.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z4 (1-4k)** | **Siera-dārzeņu zupa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Siers, *kausētais* | 24 | 24 | 3,14 | 6,48 | 0,26 | 72,72 |
| Zaļie zirnīši, *konservēti* | 14,3 | 10 | 0,59 | 0,08 | 1,43 | 7,50 |
| Burkāni | 20 | 16 | 0,13 | 0,06 | 1,44 | 6,08 |
| Sīpoli | 6,6 | 5,6 | 0,09 | 0,02 | 0,56 | 2,58 |
| Kartupeļi | 80 | 60 | 1,20 | 0,18 | 10,38 | 46,80 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Ūdens | - | 120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *saldais*, 35% | 5,6 | 5,6 | 0,11 | 1,96 | 0,18 | 18,87 |
| Dilles,  *svaigas vai saldētas* | 0,47 | 0,4 | 0,014 | 0,0044 | 0,028 | 0,19 |
| **Iznākums** | - | **200** | 5,28 | 10,79 | 14,28 | 172,74 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z4 (5-9k)** | **Siera-dārzeņu zupa** | | | | | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | | | | **Enerģ. vērt., kcal** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | | **Tauki** | | **Ogļh.** | |
| Siers, *kausētais* | 30 | 30 | 3,93 | | 8,10 | | 0,33 | | 90,90 | |
| Zaļie zirnīši, *konservēti* | 17,9 | 12,5 | 0,74 | | 0,10 | | 1,79 | | 9,38 | |
| Burkāni | 25 | 20 | 0,16 | | 0,08 | | 1,80 | | 7,60 | |
| Sīpoli | 8,2 | 7 | 0,11 | | 0,02 | | 0,70 | | 3,22 | |
| Kartupeļi | 100 | 75 | 1,50 | | 0,23 | | 12,98 | | 58,50 | |
| Eļļa, *rapšu* | 2,5 | 2,5 | 0,00 | | 2,50 | | 0,00 | | 22,50 | |
| Ūdens | - | 150 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Krējums, *saldais*, 35% | 7 | 7 | 0,14 | | 2,45 | | 0,22 | | 23,59 | |
| Dilles,  *svaigas vai saldētas* | 0,59 | 0,5 | 0,0175 | | 0,0055 | | 0,035 | | 0,24 | |
| **Iznākums** | - | **250** | 6,60 | | 13,48 | | 17,85 | | 215,93 | |
| **Z4 (10-12k)** | **Siera-dārzeņu zupa** | | | | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | | | **Enerģ. vērt., kcal** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | | **Ogļh.** | |
| Siers, *kausētais* | 36 | 36 | 4,72 | 9,72 | | 0,40 | | 109,08 | |
| Zaļie zirnīši, *konservēti* | 21,4 | 15 | 0,89 | 0,12 | | 2,15 | | 11,25 | |
| Burkāni | 30 | 24 | 0,19 | 0,10 | | 2,16 | | 9,12 | |
| Sīpoli | 9,9 | 8,4 | 0,13 | 0,03 | | 0,84 | | 3,86 | |
| Kartupeļi | 120 | 90 | 1,80 | 0,27 | | 15,57 | | 70,20 | |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | | 0,00 | | 27,00 | |
| Ūdens | - | 180 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | | 0,00 | |
| Krējums, *saldais*, 35% | 8,4 | 8,4 | 0,17 | 2,94 | | 0,27 | | 28,31 | |
| Dilles,  *svaigas vai saldētas* | 0,71 | 0,6 | 0,021 | 0,0066 | | 0,042 | | 0,29 | |
| **Iznākums** | - | **300** | 7,92 | 16,18 | | 21,42 | | 259,11 | |

**Gatavošana**:

* Dārzeņus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Sakarsētā eļļā izkarsē burkānus un sīpolus.
* Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, 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.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno sasmalcinātus zaļumus.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z5 (1-4k)** | **Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 11,8 | 10/6\* | 1,69 | 1,60 | 0,00 | 21,00 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kāposti | 50 | 40 | 0,48 | 0,08 | 2,92 | 12,80 |
| Burkāni | 22,5 | 18 | 0,14 | 0,07 | 1,62 | 6,84 |
| Sīpoli | 7,1 | 6 | 0,10 | 0,02 | 0,60 | 2,76 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Kartupeļi | 53,3 | 40 | 0,80 | 0,12 | 6,92 | 31,20 |
| Zirnīši, *zaļie, saldēti* | 10 | 10 | 0,59 | 0,08 | 1,43 | 7,50 |
| Sāls | 0,75 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 0,1 | 0,1 | 0,01 | 0,00 | 0,07 | 0,31 |
| Krējums, *skābais* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **200/5** | 3,94 | 5,22 | 13,70 | 112,72 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z5 (5-9k)** | **Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 14,7 | 12,5/7,5\* | 2,11 | 2,00 | 0,00 | 26,25 |
| Ūdens | - | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kāposti | 62,5 | 50 | 0,60 | 0,10 | 3,65 | 16,00 |
| Burkāni | 28,125 | 22,5 | 0,18 | 0,09 | 2,03 | 8,55 |
| Sīpoli | 8,8 | 7,5 | 0,12 | 0,02 | 0,75 | 3,45 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 2,50 | 0,00 | 22,50 |
| Kartupeļi | 66,7 | 50 | 1,00 | 0,15 | 8,65 | 39,00 |
| Zirnīši, *zaļie, saldēti* | 12,5 | 12,5 | 0,74 | 0,10 | 1,79 | 9,38 |
| Sāls | 0,94 | 0,94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 13 | 13 | 1,43 | 0,43 | 9,23 | 39,65 |
| Krējums, *skābais* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **250/10** | 6,44 | 7,89 | 11,55 | 50,75 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z5 (10-12k)** | **Dārzeņu zupa ar gaļu un skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 17,6 | 15/9\* | 2,54 | 2,4,0 | 0,00 | 31,50 |
| Ūdens | - | 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kāposti | 75 | 60 | 0,72 | 0,12 | 4,38 | 19,20 |
| Burkāni | 33,8 | 27 | 0,22 | 0,11 | 2,43 | 10,26 |
| Sīpoli | 10,6 | 9 | 0,14 | 0,03 | 0,90 | 4,14 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Kartupeļi | 80 | 60 | 1,20 | 0,18 | 10,38 | 46,80 |
| Zirnīši, *zaļie, saldēti* | 15 | 15 | 0,89 | 0,12 | 2,15 | 11,25 |
| Sāls | 1,13 | 1,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, graudu* | 0,15 | 0,15 | 0,02 | 0,00 | 0,11 | 0,46 |
| Krējums, *skābais* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | - | **300/15** | 6,11 | 9,71 | 20,75 | 187,54 |

\*- vārīti produkti

**Gatavošana**:

* Gaļu atcīpslo, noskalo, sagriež gabaliņos, pārlej ar karstu ūdeni, uzvāra, noputo un tad samazinot siltumu vāra buljonu līdz gatavībai. Izkāš. Vārīto gaļu sagriež mazos gabaliņos, pārlej ar buljonu.
* Dārzeņus (kartupeļus, sīpolus, burkānus, kāpostus) mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos vai kvadrātiņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Uzvārītam buljonam pievieno izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 5-7 min. Pēc tam pievieno kāpostus, kartupeļus, sāli un vāra vēl 15 min. Beigās pievieno vārīto gaļu, zaļos zirnīšus un uzvāra.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno skābo krējumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z6 (1-4k)** | **Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 40 | 40/32\* | 0,54 | 0,10 | 3,65 | 16,32 |
| Kāposti | 20 | 16 | 0,19 | 0,03 | 1,17 | 5,12 |
| Burkāni | 10 | 8 | 0,06 | 0,03 | 0,72 | 3,04 |
| Sīpoli | 9,41 | 8 | 0,13 | 0,02 | 0,80 | 3,68 |
| Ķiploki | 1,06 | 0,9 | 0,06 | 0,00 | 0,30 | 1,44 |
| Kartupeļi | 32 | 24 | 0,48 | 0,07 | 4,15 | 18,72 |
| Eļļa, r*apšu* | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 2,70 | 0,00 | 24,30 |
| Tomātu biezenis | 6 | 6 | 0,26 | 0,03 | 1,13 | 5,40 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 8,9 | 4\*\* | 0,02 | 0,04 | 0,22 | 1,28 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,59 | 0,5 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,25 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **200/5** | 1,89 | 4,29 | 12,31 | 91,86 |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

\*\* - citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z6 (5-9k)** | **Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 50 | 50/40\* | 0,68 | 0,12 | 4,56 | 20,4 |
| Kāposti | 25 | 20 | 0,24 | 0,04 | 1,46 | 6,40 |
| Burkāni | 12,5 | 10 | 0,08 | 0,04 | 0,90 | 3,80 |
| Sīpoli | 11,8 | 10 | 0,16 | 0,03 | 1,00 | 4,60 |
| Ķiploki | 1,3 | 1,1 | 0,07 | 0,01 | 0,36 | 1,76 |
| Kartupeļi | 40 | 30 | 0,60 | 0,09 | 5,19 | 23,40 |
| Eļļa, r*apšu* | 3,4 | 3,4 | 0,00 | 3,40 | 0,00 | 30,60 |
| Tomātu biezenis | 7,5 | 7,5 | 0,32 | 0,04 | 1,42 | 6,75 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 11,1 | 5\*\* | 0,03 | 0,06 | 0,28 | 1,60 |
| Ūdens | - | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,7 | 0,6 | 0,02 | 0,01 | 0,05 | 0,29 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | **-** | **250/10** | 2,46 | 6,33 | 15,48 | 124,22 |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

\*\* - citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z6 (10-12k)** | **Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 60 | 60/48\* | 0,82 | 0,14 | 5,47 | 24,48 |
| Kāposti | 30 | 24 | 0,29 | 0,05 | 1,75 | 7,68 |
| Burkāni | 15 | 12 | 0,10 | 0,05 | 1,08 | 4,56 |
| Sīpoli | 14,1 | 12 | 0,19 | 0,04 | 1,20 | 5,52 |
| Ķiploki | 1,65 | 1,4 | 0,09 | 0,01 | 0,46 | 2,24 |
| Kartupeļi | 48 | 36 | 0,72 | 0,11 | 6,23 | 28,08 |
| Eļļa, r*apšu* | 4 | 4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 36,00 |
| Tomātu biezenis | 9 | 9 | 0,39 | 0,05 | 1,70 | 8,10 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 13,3 | 6\*\* | 0,03 | 0,07 | 0,33 | 1,92 |
| Ūdens | - | 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,9 | 0,75 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,37 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | **-** | **300/15** | 3,04 | 8,26 | 18,69 | 155,88 |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

\*\* - citronu sula

**Gatavošana**:

* Bietes mazgā, nogriež saknes daļu.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež salmiņos.
* Burkānus mazgā, mizo, skalo un sagriež salmiņos
* Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež salmiņos.
* Sīpolus notīra, skalo, sagriež.
* Ķiplokus notīra, skalo, saspiež.
* Citronu mazgā, pārgriež uz pusēm, izspiež sulu.
* Pētersīļu zaļumus pārlasa, skalo, susina, sasmalcina.
* Bietes liek vārīties aukstā ūdenī, vāra līdz gatavībai, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Bietes sajauc ar tomātu biezeni, citrona sulu, sāli, ķiplokiem.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, burkānus, turpina karsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Karstā ūdenī vārīties liek kāpostus, vāra apmēram 3- 5 min, pievieno kartupeļus, uzvāra. Pievieno izkarsētos burkānus, sīpolus, vāra apmēram 3-5 min. Tad pievieno biešu masu, uzvāra.
* Zupu slēgtā katlā iztur 10- 15 min.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno skābo krējumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z7 (1-4k)** | **Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 10,6 | 9 | 1,52 | 1,44 | 0,00 | 18,90 |
| Kāposti, *skābēti* | 26,7 | 24 | 0,43 | 0,00 | 0,53 | 3,84 |
| Burkāni | 8 | 6,4 | 0,05 | 0,03 | 0,58 | 2,43 |
| Sīpoli | 7,5 | 6,4 | 0,10 | 0,02 | 0,64 | 2,94 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,4 | 2,4 | 0,00 | 2,40 | 0,00 | 21,60 |
| Kartupeļi | 42,7 | 32 | 0,64 | 0,10 | 5,54 | 24,96 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **200/5** | 2,88 | 5,23 | 7,42 | 86,99 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z7 (5-9k)** | **Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 13,2 | 11,25 | 1,90 | 1,80 | 0,00 | 23,63 |
| Kāposti, *skābēti* | 33,3 | 30 | 0,54 | 0,00 | 0,66 | 4,80 |
| Burkāni | 10 | 8 | 0,06 | 0,03 | 0,72 | 3,04 |
| Sīpoli | 9,4 | 8 | 0,13 | 0,02 | 0,80 | 3,68 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 0,00 | 3,00 | 0,00 | 27,00 |
| Kartupeļi | 53,3 | 40 | 0,80 | 0,12 | 6,92 | 31,20 |
| Ūdens | - | 250 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | **-** | **250/10** | 3,69 | 7,48 | 9,37 | 117,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z7 (10-12k)** | **Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 15,9 | 13,5 | 2,28 | 2,16 | 0,00 | 28,35 |
| Kāposti, *skābēti* | 40 | 36 | 0,65 | 0,00 | 0,79 | 5,76 |
| Burkāni | 12 | 9,6 | 0,08 | 0,04 | 0,86 | 3,65 |
| Sīpoli | 11,3 | 9,6 | 0,15 | 0,03 | 0,96 | 4,42 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 3,60 | 0,00 | 32,4 |
| Kartupeļi | 64 | 48 | 0,96 | 0,14 | 8,30 | 37,44 |
| Ūdens | - | 300 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,75 | 0,75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | **-** | **300/15** | 4,51 | 9,72 | 11,33 | 148,94 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež salmiņos.
* Gaļas gabalu nomazgā, attīra no plēvēm, cīpslām, sagriež palielos gabalos. Gaļu liek vārīt verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos.
* Kāpostiem nospiež sulu, ja ļoti skābi – nomazgā. Kāpostus liek verdošā ūdenī un vāra gatavus, pievienojot no buljona nosmeltos taukus.
* Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež, viegli izkarsē eļļā, līdz tie kļūst caurspīdīgi.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē skaidiņās vai sagriež kubiņos un viegli izkarsē eļļā, līdz eļļa iekrāsojas oranžīga.
* Buljonā liek eļļā izkarsētās garšsaknes, kartupeļus, vāra apm. 10 min., līdz dārzeņi mīksti.
* Beigās pievieno izsautētos kāpostus, sāli, vārīto gaļu un uzvāra, uzliek vāku un 10 – 15 minūtes ļauj zupai ievilkties.
* Pasniedz karstu (60- 65 ºC temperatūrā). Pasniedzot pievieno skābo krējumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

Komisijas priekšsēdētāja K.Graudumniece

Graudumniece 67026892