2.pielikums

Iepirkuma (identifikācijas Nr.RD IKSD 2021/10) 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;
   4. 10 dienu brokastu, pusdienu, launaga ēdienkartes pirmskolas izglītības programmas īstenojošo iestāžu izglītojamiem 1 līdz 2 gadi;
   5. 10 dienu brokastu, pusdienu, launaga ēdienkartes pirmskolas izglītības programmas īstenojošo iestāžu izglītojamiem 3 līdz 6 gadi.
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;

1-2g – 1 līdz 2 gadu vecuma pirmskolas grupa;

3-6g – 3 līdz 6 gadu vecuma pirmskolas grupa;

1-6g – 1 līdz 6 gadu vecuma pirmskolas 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

**ĒDIENKARTES**

**Ēdienkarte 1 līdz 2 gadi**

*pirmskolas izglītības programmas īstenojošo iestāžu izglītojamiem*

brokastis, pusdienas, launags

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P3 | Prosas biezputra ar ievārījumu | 100/5 | 3,69 | 1,86 | 25,36 | 130,05 | A7 |
|  | Piens, 2,5% | 110 | 3,10 | 2,75 | 5,20 | 57,97 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 6,79 | 4,61 | 30,56 | 188,02 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z8 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu | 125/8/5 | 2,92 | 2,30 | 7,00 | 59,33 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G9 | Cūkgaļas stroganovs | 80 | 10,29 | 14,18 | 2,77 | 178,60 | A1, A7 |
| D5 | Kartupeļu biezenis | 50 | 1,10 | 1,27 | 7,97 | 46,87 | A7 |
| S10 | Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu | 60 | 0,81 | 2,42 | 5,39 | 44,09 | A7 |
| A2 | Auglis | 70 | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 16,43 | 20,55 | 37,76 | 392,24 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| Z9 | Piena zupa ar makaroniem | 150 | 5,55 | 4,99 | 20,30 | 148,14 | A1, A7 |
| Sv3 | Baltmaize ar sviestu | 15/3 | 1,22 | 3,12 | 7,80 | 63,39 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 6,77 | 8,11 | 28,10 | 211,53 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,99** | **33,27** | **96,42** | **791,79** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P4 | Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu | 100/7 | 2,13 | 2,31 | 19,16 | 105,85 | A7 |
| Sv4 | Sviestmaize ar vistas gaļu | 18/10 | 3,79 | 3,52 | 7,85 | 77,52 | A1, A7 |
| Dz5 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |  |
|  | Jogurts (ar augļu piedevu), 2,5% | 75 | 2,18 | 1,88 | 12,00 | 74,25 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,30 | 7,76 | 41,52 | 268,59 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z10 | Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu | 125/5 | 3,66 | 2,83 | 9,50 | 76,76 | A1, A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G10 | Frikadeles tomātu mērcē | 60/30 | 7,76 | 10,59 | 6,73 | 151,59 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 60 | 1,24 | 0,19 | 10,73 | 48,36 | A1 |
| S5 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 14,53 | 17,43 | 37,80 | 357,69 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B1 | Kartupeļu un biezpiena sacepums ar krējumu | 50/5 | 4,33 | 5,29 | 8,40 | 97,85 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 100 | 2,82 | 2,50 | 4,73 | 52,70 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 7,15 | 7,79 | 13,13 | 150,55 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,98** | **32,98** | **92,45** | **776,82** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P5 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 100/7 | 3,97 | 8,30 | 16,84 | 154,72 | A7 |
| Dz6 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,61 | 1,31 | 4,88 | 37,32 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 5,58 | 9,61 | 21,72 | 192,04 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z11 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 125/12/5 | 4,39 | 6,10 | 7,17 | 99,30 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| Zi2 | Zivju kotletes | 42 | 7,27 | 5,23 | 4,09 | 92,78 | A3, A4, A7 |
| D6 | Sautēti dārzeņi ar rīsiem | 50 | 1,64 | 1,06 | 8,97 | 50,42 |  |
| S9 | Kāļu salāti ar āboliem un krējumu | 60 | 0,59 | 2,36 | 6,37 | 46,83 | A7 |
| A2 | Auglis | 60 | 0,42 | 0,18 | 6,60 | 28,20 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 15,14 | 15,12 | 40,12 | 347,98 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B2 | Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu | 70/5 | 6,72 | 5,61 | 16,92 | 143,10 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 90 | 2,54 | 2,25 | 4,26 | 47,43 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 9,26 | 7,86 | 21,18 | 190,53 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,98** | **32,58** | **83,02** | **730,54** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P6 | Rīsu biezputra ar sviestu | 100/5 | 2,56 | 5,14 | 20,25 | 138,48 | A1, A7 |
| Dz7 | Augļu tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,02 | 2,62 | 10,42 |  |
| Sv5 | Karstmaize ar sieru | 25 | 3,58 | 4,17 | 6,60 | 77,48 | A1, A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 6,34 | 9,32 | 29,47 | 226,38 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z6 | Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu | 125/5 | 1,32 | 3,15 | 8,33 | 64,47 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G11 | Sautēta cūkgaļa | 40/40 | 10,32 | 12,14 | 2,55 | 159,36 | A1 |
| P1 | Vārīti griķi | 50 | 1,68 | 0,34 | 19,15 | 86,40 |  |
| S11 | Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un krējumu | 60 | 0,93 | 1,77 | 2,11 | 27,03 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 15,08 | 17,58 | 39,07 | 367,70 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B3 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu | 50/5 | 5,97 | 5,75 | 12,70 | 125,77 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 90 | 2,54 | 2,25 | 4,26 | 47,43 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 8,51 | 8,00 | 16,96 | 173,20 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,93** | **34,90** | **85,50** | **767,28** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P7 | Mannas biezputra ar āboliem, sviestu | 100/5 | 3,31 | 1,50 | 19,51 | 100,98 | A1, A7 |
| Sv6 | Sviestmaize ar biezpienu | 15/20 | 3,53 | 2,55 | 7,37 | 64,39 | A1, A7 |
| Dz8 | Piparmētru tēja ar cukuru | 100 | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 7,04 | 4,12 | 29,41 | 176,35 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| G5 | Gulašs | 35/50 | 10,29 | 13,78 | 3,12 | 176,06 | A1, A7 |
| D7 | Kāļu-kartupeļu biezenis | 60 | 0,98 | 3,30 | 6,84 | 58,93 | A7 |
| S12 | Burkānu salāti ar krējumu | 60 | 0,56 | 1,47 | 5,83 | 36,24 | A7 |
| SĒ6 | Rīsu krēms | 30 | 0,80 | 5,46 | 6,47 | 78,80 | A7 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 50 | 0,30 | 0,26 | 10,82 | 45,98 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 12,94 | 24,27 | 33,08 | 396,01 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| M3 | Makaroni ar sieru | 70/10 | 5,93 | 3,60 | 21,17 | 140,22 | A1,A7 |
| S13 | Gurķi, marinēti | 20 | 0,10 | 0,06 | 0,48 | 2,40 |  |
|  | Kefīrs | 100 | 3,20 | 2,50 | 4,10 | 54,00 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 9,23 | 6,16 | 25,75 | 196,62 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,21** | **34,54** | **88,23** | **768,97** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu 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 | 66,6 | 63,5 | 57,8 | 59,2 | 57 | **304,1** | 300 |
| Kartupeļi | 78 | 148 | 30 | 15 | 21 | **292** | 150 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 287 | 203 | 214 | 135 | 174 | **1013** | 1000 |
| Biezpiens, siers | 0 | 15 | 26 | 35 | 26 | **102** | 100 |
| Augļi, ogas | 72 | 0 | 109 | 12 | 65 | **257** | 250 |
| Dārzeņi | 74 | 143 | 57 | 120 | 136 | **531** | 500 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 57 | 54 | 31 | 54 | 54 | **250** | 250 |
| Cukurs, dienā | 3,3 | 2,6 | 11,4 | 5,4 | 14 |  | 20\* |
| Sāls, dienā | 1 | 1 | 0,8 | 0,7 | 0,6 |  | 2\* |

\* - maks. daudzums dienā

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P8 | Brokastu muslis ar jogurtu | 15/50 | 4,11 | 4,08 | 15,83 | 114,59 | A1, A7 |
| Dz4 | Kakao | 80 | 1,40 | 1,26 | 5,19 | 37,28 | A7 |
| Sv7 | Sviestmaize ar tomātiem | 23/10 | 1,19 | 2,75 | 9,68 | 65,24 | A1, A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 6,70 | 8,09 | 30,70 | 217,11 |  |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |  |
| Z7 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu | 130/5 | 2,25 | 4,12 | 4,69 | 63,97 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G7 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 100 | 9,11 | 11,90 | 5,35 | 164,04 | A1, A7 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 60 | 1,24 | 0,19 | 10,73 | 48,36 |  |
| S14 | Kāpostu, gurķu salāti ar krējumu | 50 | 0,60 | 1,33 | 3,18 | 25,74 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 14,02 | 17,71 | 30,87 | 332,56 |  |
| **LAUNAGS** | | | | | | |  |
| B4 | Biezpiens ar krējumu un cukuru | 42 | 5,14 | 3,95 | 7,73 | 87,47 | A7 |
| Sv3 | Baltmaize ar sviestu | 15/3 | 1,22 | 3,12 | 7,80 | 63,39 | A1, A7 |
|  | Piens | 100 | 2,80 | 2,50 | 4,70 | 52,00 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 9,16 | 9,57 | 20,23 | 202,86 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,87** | **35,57** | **81,80** | **752,53** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P91 | Griķu biezputra ar krējumu | 100/8 | 3,24 | 4,88 | 22,29 | 146,13 | A7 |
|  | Piens, 2,5 % | 90 | 2,54 | 2,25 | 4,26 | 47,43 | A7 |
| Sv8 | Sviestmaize ar gurķiem | 17/10 | 0,91 | 1,84 | 7,17 | 46,61 | A1, A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 6,68 | 8,97 | 33,72 | 240,17 |  |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |  |
| Z12 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu | 125/15/5 | 3,62 | 5,58 | 5,29 | 84,76 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G12 | Cūkgaļas plovs | 110 | 9,04 | 8,86 | 21,77 | 202,41 |  |
| S15 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu | 60 | 0,92 | 1,76 | 1,80 | 25,97 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 14,41 | 16,38 | 35,79 | 343,59 |  |
| **LAUNAGS** | | | | | | |  |
| B5 | Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu | 75/5 | 6,01 | 4,21 | 13,70 | 115,96 | A1, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 90 | 2,54 | 2,25 | 4,26 | 47,43 | A7 |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,5 |  |
| ***Launags kopā*** | |  | 8,89 | 6,61 | 23,45 | 186,89 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,98** | **31,96** | **92,97** | **770,65** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P10 | Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu | 100/5 | 3,80 | 5,95 | 18,00 | 133,50 | A1, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 90 | 2,52 | 2,25 | 4,23 | 46,80 | A7 |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,50 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 6,67 | 8,35 | 27,73 | 203,80 |  |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |  |
| Z13 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 125 | 3,63 | 2,41 | 10,76 | 78,48 | A1 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| G13 | Cūkgaļas kotletes | 60 | 8,69 | 11,57 | 4,81 | 156,71 |  |
| D3 | Sautēti kāposti | 50 | 0,72 | 1,93 | 5,83 | 41,33 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 50 | 1,04 | 0,16 | 9,00 | 40,56 |  |
| S16 | Kolrābju salāti | 60 | 0,85 | 1,27 | 3,17 | 24,32 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 15,75 | 17,52 | 40,50 | 371,85 |  |
| **LAUNAGS** | | | | | | |  |
| S17 | Kartupeļu un gaļas salāti | 85 | 4,85 | 5,78 | 8,16 | 101,78 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| Dz6 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 100 | 1,66 | 1,36 | 4,96 | 38,01 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 7,33 | 7,32 | 20,05 | 170,24 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,75** | **33,19** | **88,27** | **745,89** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P5-1 | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | 100/7 | 3,96 | 2,54 | 20,34 | 116,71 | A1, A7 |
| Sv9 | Sviestmaize ar vistas ruleti | 17/10 | 3,06 | 2,62 | 7,88 | 65,56 | A1, A7 |
| Dz9 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 100 | 0,85 | 0,64 | 3,64 | 22,85 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 7,86 | 5,80 | 31,84 | 205,12 |  |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |  |
| Z1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 125/6/5 | 3,10 | 4,77 | 11,16 | 96,78 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 | A1 |
| Zi3 | Zivju lodītes | 50 | 7,76 | 2,11 | 1,33 | 55,66 | A3, A4, A7 |
| M4 | Krējuma – tomātu mērce | 30 | 0,42 | 3,18 | 1,55 | 36,36 | A1, A7 |
| D5 | Kartupeļu biezenis | 50 | 1,10 | 1,27 | 7,97 | 46,87 | A7 |
| S18 | Redīsu un burkānu salāti ar krējumu | 50 | 0,54 | 1,36 | 3,21 | 25,88 | A7 |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,5 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 14,08 | 13,00 | 37,65 | 315,51 |  |
| **LAUNAGS** | | | | | | |  |
| B6 | Biezpiena un burkānu plācenīši ar ievārījumu | 80/7 | 7,73 | 9,95 | 20,75 | 201,67 | A1, A3, A7 |
| Dz1 | Ābolu sulas dzēriens | 120 | 0,26 | 0,10 | 5,28 | 23,04 |  |
| ***Launags kopā*** | |  | 8,00 | 10,04 | 26,03 | 224,71 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,94** | **28,85** | **95,53** | **745,33** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P11 | Mannas-burkānu biezputra ar sviestu | 100/4 | 2,92 | 4,74 | 13,24 | 106,55 | A1, A7 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 17/10 | 3,69 | 4,98 | 7,80 | 89,91 | A1, A7 |
| Dz8 | Piparmētru tēja ar cukuru | 125 | 0,25 | 0,08 | 3,15 | 13,71 |  |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,5 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 7,21 | 9,94 | 29,69 | 233,67 |  |
| **PUSDIENAS** | | | | | | |  |
| G14 | Vistas gaļas kotlete | 80 | 12,33 | 9,79 | 5,63 | 157,06 | A3 |
| P2 | Vārīti rīsi | 50 | 1,41 | 0,50 | 14,29 | 67,96 | A7 |
| M5 | Burkānu mērce | 35 | 0,69 | 2,15 | 2,68 | 31,95 | A7 |
| S8 | Burkānu-apelsīnu salāti | 50 | 0,36 | 1,68 | 4,60 | 32,96 |  |
| SĒ5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 50/80 | 2,62 | 2,02 | 13,54 | 83,00 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 17,41 | 16,14 | 40,74 | 372,93 |  |
| **LAUNAGS** | | | | | | |  |
| S19 | Dārzeņu vinegrets | 80 | 1,07 | 5,03 | 8,64 | 81,04 |  |
| Sv10 | Rupjmaize ar sviestu | 15/2 | 0,84 | 1,83 | 6,93 | 45,41 | A1, A7 |
|  | Kefīrs, 2,5 % | 100 | 3,20 | 2,50 | 4,10 | 54,00 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 5,11 | 9,36 | 19,67 | 180,45 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **29,73** | **35,44** | **90,11** | **787,05** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 18-30 | 24-36 | 81-120 | 720-800 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu 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 | 50 | 57 | 74,8 | 60,6\*\* | 58 | **300,4** | 300 |
| Kartupeļi | 82 | 25 | 138 | 69 | 42 | **356** | 150 |
| Piens, kefīrs, jogurts | 217 | 248 | 212 | 96 | 250 | **1023** | 1000 |
| Biezpiens, siers | 30 | 25 | 0 | 35 | 10 | **100** | 100 |
| Augļi, ogas | 2,4 | 53,3 | 56,3 | 52,5 | 122,6 | **287** | 250 |
| Dārzeņi | 105 | 118 | 145 | 135 | 125 | **628** | 500 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 56 | 64 | 56 | 45 | 29 | **250** | 250 |
| Cukurs, dienā | 12,3 | 5 | 3,9 | 7,8 | 3,9 |  | 20\* |
| Sāls, dienā | 0,8 | 1,2 | 1,2 | 0,9 | 0,7 |  | 2\* |

\* - maks. daudzums dienā

\*\*- neto gaļas daudzumā tiek ieskaitīti arī 7 g no 10g vistas ruletes (jo vistas rulete satur vismaz 70% gaļas).

**ĒDIENKARTES**

**Ēdienkarte 3 līdz 6 gadi**

*pirmskolas izglītības programmas īstenojošo iestāžu izglītojamiem*

brokastis, pusdienas, launags

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P3 | Prosas biezputra ar ievārījumu | 120/6 | 4,44 | 2,28 | 30,41 | 156,11 | A7 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 23/10 | 4,10 | 6,02 | 10,40 | 111,04 | A1, A7 |
| Dz4 | Kakao | 120 | 2,09 | 1,89 | 7,79 | 55,76 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 10,62 | 10,18 | 48,58 | 322,92 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z8 | Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu | 150/10/6 | 3,51 | 2,74 | 8,43 | 71,16 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G9 | Cūkgaļas stroganovs | 80 | 10,29 | 14,18 | 2,77 | 178,60 | A1, A7 |
| D5 | Kartupeļu biezenis | 80 | 1,78 | 2,02 | 12,72 | 74,92 | A7 |
| S10 | Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu | 60 | 0,81 | 2,42 | 5,39 | 44,09 | A7 |
| A2 | Auglis | 70 | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 18,24 | 21,86 | 48,57 | 452,41 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| Z9 | Piena zupa ar makaroniem | 200 | 7,38 | 6,67 | 27,00 | 197,34 | A1, A7 |
| Sv3 | Baltmaize ar sviestu | 20/4 | 1,62 | 4,16 | 10,40 | 84,52 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 9,00 | 10,83 | 37,40 | 281,86 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **37,87** | **42,87** | **134,55** | **1057,19** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| **BROKASTIS** | | | | | | |  |
| P4 | Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu | 125/9 | 2,67 | 2,89 | 24,09 | 132,90 | A7 |
| Sv4 | Sviestmaize ar vistas gaļu | 24/14 | 5,04 | 4,69 | 10,47 | 103,28 | A1, A7 |
| Dz5 | Kumelīšu tēja ar cukuru | 125 | 0,25 | 0,08 | 3,15 | 13,71 |  |
| A2 | Auglis | 70 | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,44 | 7,86 | 45,40 | 282,79 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z10 | Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu | 150/7 | 4,63 | 3,74 | 12,07 | 98,74 | A1, A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G10 | Frikadeles tomātu mērcē | 80/40 | 10,33 | 14,06 | 9,02 | 201,77 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 100 | 2,06 | 0,31 | 17,82 | 80,34 |  |
| S5 | Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu | 60 | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 19,44 | 22,06 | 54,38 | 482,15 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B1 | Kartupeļu un biezpiena sacepums ar krējumu | 100/10 | 8,72 | 10,77 | 18,53 | 204,40 | A1, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 100 | 2,82 | 2,50 | 4,73 | 52,70 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 11,54 | 13,27 | 23,26 | 257,10 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **39,42** | **43,19** | **123,04** | **1022,04** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P5 | Auzu pārslu biezputra ar sviestu | 130/9 | 5,20 | 10,73 | 22,15 | 201,70 | A7 |
| Sv1 | Sviestmaize ar gurķiem un olu | 20/3/20 | 2,92 | 4,30 | 10,75 | 92,14 | A1, A3, A7 |
| Dz6 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2.41 | 1.97 | 7.32 | 55.98 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 10,53 | 16,99 | 40,22 | 349,82 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z11 | Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 150/14/7 | 5,30 | 7,57 | 8,68 | 121,84 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| Zi2 | Zivju kotletes | 55 | 9,09 | 8,63 | 1,51 | 120,59 | A3,A4, A7 |
| D6 | Sautēti rīsi ar dārzeņiem | 130 | 4,24 | 2,68 | 23,07 | 129,23 |  |
| S9 | Kāļu salāti ar āboliem un krējumu | 60 | 0,59 | 2,36 | 6,37 | 46,83 | A7 |
| A2 | Auglis | 60 | 0,42 | 0,18 | 6,60 | 28,20 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 21,02 | 21,73 | 57,78 | 497,44 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B2 | Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu | 100/10 | 9,62 | 8,64 | 24,27 | 210,62 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 90 | 2,54 | 2,25 | 4,26 | 47,43 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 12,16 | 10,89 | 28,53 | 258,05 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **43,71** | **49,60** | **126,53** | **1105,30** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P6 | Rīsu biezputra ar sviestu | 130/7 | 3,33 | 7,09 | 26,33 | 183,81 | A1, A7 |
| Dz7 | Augļu tēja ar cukuru | 150 | 0,29 | 0,03 | 3,93 | 15,63 |  |
| Sv5 | Karstmaize ar sieru | 40 | 5,73 | 6,67 | 10,56 | 123,77 | A1, A7 |
| A2 | Auglis | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,50 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 9,70 | 13,92 | 46,32 | 346,71 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z6 | Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu | 150/6 | 1,48 | 3,76 | 9,30 | 74,21 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G11 | Sautēta cūkgaļa | 40/40 | 10,32 | 12,14 | 2,55 | 159,36 | A1 |
| P1 | Vārīti griķi | 75 | 2,52 | 0,50 | 28,73 | 129,60 |  |
| S11 | Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un krējumu | 60 | 0,93 | 1,77 | 2,11 | 27,03 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 16,63 | 18,47 | 54,24 | 440,94 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B3 | Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu | 75/7 | 8,94 | 8,59 | 18,82 | 187,45 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 12,32 | 11,59 | 24,50 | 250,69 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **38,65** | **43,98** | **125,06** | **1038,34** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P7 | Mannas biezputra ar āboliem, sviestu | 150/8 | 4,97 | 2,26 | 29,25 | 151,46 | A1, A7 |
| Sv6 | Sviestmaize ar biezpienu | 20/26 | 4,69 | 3,40 | 9,83 | 85,74 | A1, A7 |
| Dz8 | Piparmētru tēja ar cukuru | 150 | 0.30 | 0.09 | 3.78 | 16.46 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 9,96 | 5,75 | 42,86 | 253,66 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| G5 | Gulašs | 35/50 | 10,29 | 13,78 | 3,12 | 176,06 | A1, A7 |
| D7 | Kartupeļu-kāļu biezenis | 80 | 1,31 | 4,44 | 9,12 | 78,99 | A7 |
| S12 | Burkānu salāti ar krējumu | 70 | 0,66 | 1,75 | 6,83 | 42,77 | A7 |
| SĒ6 | Rīsu krēms | 40 | 1,10 | 7,26 | 8,87 | 105,94 | A7 |
| SĒ2 | Zemeņu mērce | 50 | 0,30 | 0,26 | 10,82 | 45,98 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 13,66 | 27,50 | 38,75 | 449,73 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| M3 | Makaroni ar sieru | 100/15 | 8,64 | 5,32 | 30,24 | 202,64 | A1, A7 |
| S13 | Gurķi, marinēti | 25 | 0,13 | 0,08 | 0,60 | 3,00 |  |
|  | Kefīrs | 120 | 3,84 | 3,00 | 4,92 | 64,80 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 12,61 | 8,39 | 35,76 | 270,44 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **36,23** | **41,64** | **117,37** | **973,83** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu 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 | 68 | 83 | 61 | 59 | 57 | **328** | 300 |
| Kartupeļi | 111 | 245 | 77 | 18 | 28 | **479** | 150 |
| Piens, kefīrs, jogurts (*u.c. skābpiena produkti*) | 301 | 140 | 262 | 178 | 224 | **1104** | 1000 |
| Biezpiens, siers | 10 | 30 | 37 | 531 | 31 | **161** | 100 |
| Augļi, ogas | 70 | 71 | 121 | 68 | 75 | **405** | 400 |
| Dārzeņi | 76 | 125 | 161 | 135 | 161 | **658** | 650 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 57 | 54 | 41 | 55 | 63 | **270** | 250 |
| Cukurs, dienā | 10 | 3,1 | 15,9 | 6,9 | 17,2 |  | 20\* |
| Sāls, dienā | 1,3 | 1,4 | 1,1 | 1,1 | 1 |  | 2\* |

\* - maks. daudzums dienā

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **6.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P8 | Brokastu muslis ar jogurtu | 25/50 | 5,62 | 5,83 | 24,08 | 167,47 | A1, A7 |
| Dz4 | Kakao | 100 | 1,74 | 1,57 | 6,49 | 46,48 | A7 |
| Sv7 | Sviestmaize ar tomātiem | 28/12 | 1,42 | 3,29 | 11,62 | 78,29 | A1, A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,78 | 10,69 | 42,17 | 292,24 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z7 | Skābētu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu | 160/10 | 2,80 | 5,94 | 5,73 | 86,61 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G7 | Sautēta vistas gaļa mērcē | 100 | 9,11 | 11,90 | 5,35 | 164,04 | A1, A7 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 80 | 1,64 | 0,25 | 14,19 | 63,96 |  |
| S14 | Kāpostu, gurķu salāti ar krējumu | 60 | 0,71 | 1,59 | 3,82 | 30,89 | A7 |
| A1 | Banāni | 60 | 0,90 | 0,06 | 12,60 | 54,54 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 18,37 | 22,40 | 54,32 | 483,58 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B4 | Biezpiens ar cukuru un krējumu | 55 | 6,68 | 5,14 | 10,15 | 114,12 | A7 |
| Sv3 | Baltmaize ar sviestu | 20/4 | 1,62 | 4,16 | 10,40 | 84,52 | A1, A7 |
|  | Piens, 2,5 % | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 11,69 | 12,30 | 26,22 | 261,88 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **37,01** | **43,02** | **121,63** | **1004,91** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P9 | Griķu biezputra ar krējumu | 130/10 | 4,20 | 6,23 | 28,97 | 188,91 | A7 |
|  | Piens, 2,5% | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 | A7 |
| Sv8 | Sviestmaize ar gurķiem | 23/13 | 1,21 | 2,73 | 9,55 | 64,60 | A1, A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,79 | 11,96 | 44,20 | 316,75 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z12 | Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu | 150/18/7 | 4,37 | 6,95 | 6,38 | 104,18 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G12 | Cūkgaļas plovs | 140 | 11,50 | 11,27 | 27,69 | 257,51 |  |
| S15 | Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu | 60 | 0,92 | 1,76 | 1,80 | 25,97 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 18,17 | 20,28 | 47,42 | 438,41 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B5 | Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu | 100/10 | 8,07 | 6,41 | 18,40 | 162,73 | A1, A3, A7 |
|  | Piens, 2,5% | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 | A7 |
| A2 | Auglis | 80 | 0,56 | 0,24 | 8,80 | 37,60 |  |
| ***Launags kopā*** | |  | 12,02 | 9,68 | 32,88 | 263,57 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **38,97** | **41,90** | **124,50** | **1018,73** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P10 | Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu | 130/7 | 4,95 | 8,15 | 23,39 | 177,27 | A1, A7 |
|  | Piens, 2,5 % | 120 | 3,38 | 3,00 | 5,68 | 63,24 | A7 |
| A2 | Auglis | 80 | 0,56 | 0,24 | 8,80 | 37,60 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,89 | 11,39 | 37,87 | 278,11 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z13 | Vistas gaļas zupa ar nūdelēm | 150 | 4,36 | 2,7 | 12,91 | 94,02 | A1 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| G13 | Cūkgaļas kotletes | 60 | 8,69 | 11,57 | 4,81 | 156,71 |  |
| D3 | Sautēti kāposti | 70 | 1,00 | 2,69 | 8,14 | 57,52 | A1 |
| D2 | Vārīti kartupeļi | 70 | 1,46 | 0,22 | 12,59 | 56,78 |  |
| S16 | Kolrābju salāti | 60 | 0,85 | 1,27 | 3,17 | 24,32 | A7 |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 17,72 | 18,92 | 53,17 | 440,11 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| S17 | Kartupeļu un gaļas salāti | 150 | 8,56 | 10,20 | 14,35 | 179,76 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 20 | 1,10 | 0,24 | 9,24 | 40,60 | A1 |
| Dz6 | Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu | 150 | 2,41 | 1,97 | 7,32 | 55,98 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 12,08 | 12,44 | 30,92 | 276,34 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **38,69** | **42,75** | **121,96** | **994,57** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **9.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P5-1 | Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu | 130/9 | 5,19 | 3,33 | 26,65 | 152,83 | A1, A7 |
| Sv9 | Sviestmaize ar vistas ruleti | 25/15 | 4,55 | 3,93 | 11,56 | 97,18 | A1, A7 |
| Dz9 | Melnā tēja ar pienu un cukuru | 150 | 1,29 | 0,97 | 5,50 | 34,81 | A7 |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 11,03 | 8,22 | 43,70 | 284,81 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| Z1 | Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu | 150/7/10 | 3,94 | 6,70 | 14,50 | 130,07 | A7 |
|  | Rudzu maize, *pilngraudu* | 25 | 1,38 | 0,30 | 11,55 | 50,75 | A1 |
| Zi3 | Zivju lodītes | 70 | 10,85 | 2,90 | 1,87 | 77,51 | A3, A4, A7 |
| M4 | Krējuma – tomātu mērce | 50 | 0,69 | 5,27 | 2,58 | 60,36 | A1, A7 |
| D5 | Kartupeļu biezenis | 100 | 2,17 | 2,53 | 15,76 | 92,97 | A7 |
| S18 | Redīsu un burkānu salāti ar krējumu | 60 | 0,65 | 1,63 | 3,85 | 31,05 | A7 |
| A2 | Auglis | 80 | 0,26 | 0,10 | 5,28 | 23,04 |  |
| ***Pusdienas kopā*** | |  | 20,24 | 19,57 | 58,90 | 480,31 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| B6 | Biezpiena un burkānu plācenīši ar ievārījumu | 100/10 | 9,68 | 12,42 | 26,57 | 254,57 | A1, A3, A7 |
| Dz1 | Ābolu sulas dzēriens | 120 | 0,33 | 0,12 | 6,60 | 28,80 |  |
| ***Launags kopā*** | |  | 9,95 | 12,52 | 31,85 | 277,61 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **41,21** | **40,31** | **134,46** | **1042,74** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10.diena** | | | | | | | |
| **Rec. Nr.** | **Ēdiena nosaukums** | **1 porc. iznāk.,g** | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ.**  **Kcal** | **Alergēni** |
| **Olbalt.**  **vielas** | **Tauki** | **Ogļ-hidrāti** |
| BROKASTIS | | | | | | |  |
| P11 | Mannas-burkānu biezputra ar sviestu | 130/7 | 3,82 | 7,65 | 17,28 | 152,61 | A1, A7 |
| Sv2 | Sviestmaize ar sieru | 23/10 | 4,10 | 6,02 | 10,40 | 111,04 | A1, A7 |
| Dz8 | Piparmētru tēja ar cukuru | 150 | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |  |
| A2 | Auglis | 70 | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |  |
| ***Brokastis kopā*** | |  | 8,71 | 13,96 | 39,15 | 313,01 |  |
| PUSDIENAS | | | | | | |  |
| G14 | Vistas gaļas kotletes | 80 | 12,33 | 9,79 | 5,63 | 157,06 | A3 |
| P2 | Vārīti rīsi | 100 | 2,81 | 1,09 | 28,58 | 136,92 | A7 |
| M5 | Burkānu mērce | 50 | 1,00 | 3,08 | 3,92 | 46,16 | A7 |
| S8 | Burkānu-apelsīnu salāti | 60 | 0,44 | 2,01 | 5,53 | 39,55 |  |
| SĒ5 | Ķiršu ķīselis ar pienu | 50/100 | 3,19 | 2,52 | 14,49 | 93,54 | A7 |
|  | ***Pusdienas kopā*** |  | 19,76 | 18,45 | 58,13 | 472,23 |  |
| LAUNAGS | | | | | | |  |
| S19 | Dārzeņu vinegrets | 120 | 1,61 | 7,54 | 12,96 | 121,56 |  |
| Sv10 | Rupjmaize ar sviestu | 23 | 1,10 | 2,72 | 9,24 | 63,04 | A1, A7 |
|  | Kefīrs, 2,5 % | 100 | 3,20 | 2,50 | 4,10 | 54,00 | A7 |
| ***Launags kopā*** | |  | 5,93 | 12,76 | 26,30 | 238,60 |  |
| **DIENĀ KOPĀ** | |  | **34,39** | **45,16** | **123,58** | **1023,84** |  |
| Enerģijas un uzturvielu normas  12 stundu pirmskolu izglītības programmā saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172 | |  | 22-44 | 29-52 | 97-176 | 860-1170 |  |

**Alergēnu apzīmējumu atšifrējumi**

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

A3 – olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

**MK 172.** noteikumos noteikto produktu izlietojums visu ēdienreižu 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 | 52 | 71 | 89 | 83 | 58 | **353** | 300 |
| Kartupeļi | 107 | 30 | 190 | 119 | 54 | **500** | 150 |
| Piens, kefīrs, jogurts (*u.c. skābpiena produkti*) | 254 | 332 | 291 | 155 | 294 | **1326** | 1000 |
| Biezpiens, siers | 39 | 33 | 0 | 43 | 10 | **125** | 100 |
| Augļi, ogas | 64 | 84 | 89 | 80 | 126 | **443** | 400 |
| Dārzeņi | 118 | 137 | 188 | 166 | 168 | **777** | 650 |
| *t.sk. svaigā veidā* | 67 | 67 | 55 | 54 | 34 | **277** | 250 |
| Cukurs, dienā | 13,8 | 6,6 | 5,5 | 12,4 | 5 |  | 20\* |
| Sāls, dienā | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,3 | 1 |  | 2\* |

\* - maks. daudzums dienā

**BIEZPIENA ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B1 (1-2g)** | **Kartupeļu, biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 42,9 | 30 | 0,60 | 0,09 | 5,19 | 23,4 |
| Biezpiens, 9% | 15,82 | 15,5 | 2,59 | 1,40 | 0,31 | 24,15 |
| Olas | 0,08 gb. | 5 | 0,62 | 0,48 | 0,06 | 6,95 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 2,5 | 2,5 | 0,24 | 0,04 | 1,89 | 8,83 |
| Sviests, 82.5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 1,5 | 1,5 | 0,04 | 0,38 | 0,04 | 3,69 |
| Rīvmaize | 1 | 1 | 0,11 | 0,02 | 0,77 | 3,56 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | 56 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **50/5** | 4,33 | 5,29 | 8,40 | 97,85 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B1 (3-6g)** | **Kartupeļu, biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 100 | 70 | 1,40 | 0,21 | 12,11 | 54,60 |
| Biezpiens, 9% | 30,6 | 30 | 5,01 | 2,70 | 0,60 | 46,74 |
| Olas | 0,17 gb. | 10 | 1,23 | 0,95 | 0,11 | 13,90 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 5 | 5 | 0,48 | 0,08 | 3,79 | 17,65 |
| Sviests, 82.5% | 4 | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 4 | 4 | 0,10 | 1,00 | 0,11 | 9,85 |
| Rīvmaize | 2 | 2 | 0,21 | 0,03 | 1,54 | 7,12 |
| *Pusfabrikāta masa* | - | 112 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **100/10** | 8,72 | 10,77 | 18,53 | 204,40 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, izvāra, nokāš, nosusina, samīca, atdzesē līdz 20 – 30 °C.
* Biezpienu samaļ vai citādi sasmalcina.
* Kartupeļu masai pievieno biezpienu, olas, miltus, krējumu, sāli, visu labi samīca. Masu liek ar (daļu) sviestu ieziestā un ar rīvmaizi izkasītā veidnē, pārliek ar sviesta piciņām.
* Cep cepeškrāsnī (200 - 220°C) līdz gatavībai.
* Nedaudz atdzesētu sacepumu griež gabalos.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B2 (1-2g)** | **Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 40 | 28 | 0,08 | 0,08 | 3,61 | 14,56 |
| Cukurs | 7 | 7 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 28,42 |
| Olas | 0,18 gb. | 10,5 | 1,32 | 1,04 | 0,08 | 14,91 |
| Biezpiens, 9% | 26,5 | 26 | 4,34 | 2,34 | 0,52 | 40,51 |
| Manna | 6,3 | 6,3 | 0,71 | 0,04 | 4,64 | 20,54 |
| Cepamais pulveris | 0,28 | 0,28 | 0,01 | 0,00 | 0,11 | 0,49 |
| Citroni | 2,2 | 1\* | 0,01 | 0,01 | 0,06 | 0,32 |
| Rīvmaize | 1 | 1 | 0,11 | 0,02 | 0,77 | 3,56 |
| Sviests, 82.5% | 1 | 1 | 0,01 | 0,83 | 0,00 | 7,48 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **70/5** | 6,72 | 5,61 | 16,92 | 143,10 |

\*-citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B2 (3-6g)** | **Ābolu un biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Āboli | 57,1 | 40 | 0,12 | 0,12 | 5,16 | 20,80 |
| Cukurs | 10 | 10 | 0,00 | 0,00 | 9,99 | 40,60 |
| Olas | 0,25 gb. | 15 | 1,85 | 1,43 | 0,17 | 20,85 |
| Biezpiens, 9% | 37,1 | 37,1 | 6,20 | 3,34 | 0,74 | 57,80 |
| Manna | 9 | 9 | 1,02 | 0,06 | 6,63 | 29,34 |
| Cepamais pulveris | 0,4 | 0,4 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 0,07 |
| Citroni | 3,1 | 1,4 | 0,01 | 0,02 | 0,08 | 0,45 |
| Rīvmaize | 1,4 | 1,4 | 0,15 | 0,02 | 1,08 | 4,98 |
| Sviests, 82.5% | 1,4 | 1,4 | 0,01 | 1,16 | 0,00 | 10,47 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **100/10** | 9,62 | 8,64 | 24,27 | 210,62 |

\*-citronu sula

**Gatavošana**:

* Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi, sagriež plānās šķēlītēs.
* Biezpienu samaļ vai citādi sasmalcina.
* Olu dzeltenumus saputo ar cukuru, vaniļas cukuru, pievieno biezpienu, mannu, cepamo pulveri. Visu labi samīca.
* Olu baltumus saputo ar citrona sulu, iecilā biezpiena masā, pievieno ābolus.
* Veidni ieziež ar sviestu un iekaisa rīvmaizi.
* Masu pilda veidnē, nolīdzina. Cep cepeškrāsnī 30 – 40 min 200 – 220 °C. Nedaudz atdzesētu griež porciju gabalos.
* Nedaudz atdzesētu sacepumu griež gabalos.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B3 (1-2g)** | **Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, *vājpiena,* 0,5% | 25,5 | 25 | 4,50 | 0,15 | 0,45 | 22,00 |
| Āboli | 14,29 | 10 | 0,03 | 0,03 | 1,29 | 5,20 |
| Ķirbji | 14,29 | 10 | 0,06 | 0,01 | 0,42 | 1,80 |
| Olas | 0,07 gb. | 4 | 0,50 | 0,40 | 0,03 | 5,68 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 9 | 9 | 0,86 | 0,14 | 6,81 | 31,77 |
| Cukurs | 1,2 | 1,2 | 0,00 | 0,00 | 1,20 | 4,87 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 5 | 5 | 0,00 | 5,00 | 0,00 | 44,20 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 5 | 5 | 0,02 | 0,02 | 2,50 | 10,25 |
| **Iznākums** | - | **50/5** | 5,97 | 5,75 | 12,70 | 125,77 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B3 (3-6g)** | **Biezpiena plācenīši ar ķirbjiem un āboliem un ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, *vājpiena,* 0,5% | 38,3 | 37,5 | 6,75 | 0,23 | 0,68 | 33,00 |
| Āboli | 21,4 | 15 | 0,05 | 0,05 | 1,94 | 7,80 |
| Ķirbji | 21,4 | 15 | 0,09 | 0,02 | 0,63 | 2,70 |
| Olas | 0,1 gb. | 6 | 0,74 | 0,57 | 0,07 | 8,34 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 13,5 | 13,5 | 1,30 | 0,22 | 10,22 | 47,66 |
| Cukurs | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 7,31 |
| Sāls | 0,075 | 0,075 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 7,5 | 7,5 | 0,00 | 7,50 | 0,00 | 66,30 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 7 | 7 | 0,02 | 0,02 | 3,50 | 14,35 |
| **Iznākums** | - | **75/7** | 8,94 | 8,59 | 18,82 | 187,45 |

**Gatavošana**:

* Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdes, sarīvē uz rupjās rīves.
* Ķirbjus mazgā, mizo, izgriež sēklotni, sagriež gabalos, sarīvē uz smalkās rīves.
* Biezpienu samaļ vai citādi sasmalcina.
* Biezpienam pievieno sasmalcinātos ābolus, ķirbjus, olas, sāli, cukuru, lielāko daļu miltus, visu labi samīca, pusstundu notur.
* Masu dala vajadzīgā lieluma porcijās, apviļā miltos, veido apaļus plācenīšus.
* Plācenīšu masu liek ar karoti sakarsētā eļļā, cep no abām pusēm dzeltenbrūnus.
* Pasniedz karstus (55-60 ºC temperatūrā) ar ievārījumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B4 (1-2g)** | **Biezpiens ar cukuru un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, 9% | 30,9 | 30 | 5,01 | 2,70 | 0,60 | 46,74 |
| Cukurs | 7 | 7 | 0,00 | 0,00 | 6,99 | 28,42 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **42** | 5,14 | 3,95 | 7,73 | 87,47 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B4 (3-6g)** | **Biezpiens ar cukuru un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, 9% | 39,8 | 39 | 6,51 | 3,51 | 0,78 | 60,76 |
| Cukurs | 9,2 | 9,2 | 0,00 | 0,00 | 9,19 | 37,35 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6,5 | 6,5 | 0,17 | 1,63 | 0,18 | 16,00 |
| **Iznākums** | - | **55** | 6,68 | 5,14 | 10,15 | 114,12 |

**Gatavošana**:

* Biezpienu samaļ vai sablendē.
* Biezpienam pieliek krējumu, cukuru un samaisa.
* Pasniedz 5-12 °C.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 4 stundām, 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B5 (1-2g)** | **Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķirbji | 45,7 | 32 | 0,19 | 0,03 | 1,34 | 5,76 |
| Biezpiens, 9% | 25,8 | 25 | 4,18 | 2,25 | 0,50 | 38,95 |
| Olas | 0,08 gb. | 5 | 0,63 | 0,50 | 0,04 | 7,10 |
| Cukurs | 4,7 | 4,7 | 0,00 | 0,00 | 4,70 | 19,08 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 6,9 | 3,1\* | 0,02 | 0,03 | 0,17 | 0,99 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 9 | 9 | 0,86 | 0,14 | 6,81 | 31,77 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | - | **75/5** | 6,01 | 4,21 | 13,70 | 115,96 |

\*-citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B5 (3-6g)** | **Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķirbji | 60,86 | 42,6 | 0,26 | 0,04 | 1,79 | 7,67 |
| Biezpiens, 9% | 34 | 33,3 | 5,56 | 3,00 | 0,67 | 51,88 |
| Olas | 0,11 gb. | 6,7 | 0,82 | 0,64 | 0,07 | 9,31 |
| Cukurs | 6,3 | 6,3 | 0,00 | 0,00 | 6,29 | 25,58 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 9,11 | 4,1\* | 0,02 | 0,05 | 0,23 | 1,31 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 12 | 12 | 1,15 | 0,19 | 9,08 | 42,36 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **100/10** | 8,07 | 6,41 | 18,40 | 162,73 |

\*-citronu sula

**Gatavošana**:

* Ķirbjus nomazgā, pārgriež, nomizo, izņem sēklotni. Mīkstumu sarīvē.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.
* Citronus nomazgā, izspiež sulu.
* Biezpienu sablendē vai samaļ.
* Sarīvēto dārzeņu masai pievieno cukuru, sāli, citrona sulu. biezpienu, sakultas olas, miltus.
* Masu liek ietaukotā cepešpannā, cep cepeškrāsnī 200-220 ºC līdz virspuse ir dzeltenbrūna (apm. 30-40 min).
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabāt marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 stundām

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B6 (1-2g)** | **Biezpiena un burkānu plācenīši ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, 9% | 36,1 | 35 | 5,85 | 3,15 | 0,70 | 54,53 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 10 | 10 | 0,96 | 0,16 | 7,57 | 35,30 |
| Olas | 0,05 gb. | 3 | 0,37 | 0,29 | 0,03 | 4,17 |
| Cukurs | 4 | 4 | 0,00 | 0,00 | 4,00 | 16,24 |
| Burkāni | 50 | 40 | 0,32 | 0,16 | 3,60 | 15,20 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Manna | 2 | 2 | 0,21 | 0,02 | 1,35 | 6,42 |
| Eļļa, *rapšu* | 4,5 | 4,5 | 0,00 | 4,50 | 0,00 | 40,50 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 7 | 7 | 0,02 | 0,02 | 3,50 | 14,35 |
| **Iznākums** | - | **80/7** | 7,73 | 9,95 | 20,75 | 201,67 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **B6 (3-6g)** | **Biezpiena un burkānu plācenīši ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Biezpiens, 9% | 44,7 | 43,8 | 7,31 | 3,94 | 0,88 | 68,24 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 12,5 | 12,5 | 1,20 | 0,20 | 9,46 | 44,13 |
| Olas | 0,06 gb. | 3,8 | 0,47 | 0,36 | 0,04 | 5,28 |
| Cukurs | 5 | 5 | 0,00 | 0,00 | 5,00 | 20,30 |
| Burkāni | 62,5 | 50 | 0,40 | 0,20 | 4,50 | 19,00 |
| Sviests, 82,5% | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,06 | 0,00 | 18,70 |
| Manna | 2,5 | 2,5 | 0,26 | 0,03 | 1,69 | 8,03 |
| Eļļa, *rapšu* | 5,6 | 5,6 | 0,00 | 5,60 | 0,00 | 50,40 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 10 | 10 | 0,03 | 0,03 | 5,00 | 20,50 |
| **Iznākums** | - | **100/10** | 9,68 | 12,42 | 26,57 | 254,57 |

**Gatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.
* Biezpienu sablendē vai samaļ.
* Nelielā ūdens daudzumā izsutina burkānus, pievienojot sviestu. Kad burkāni mīksti, pievieno mannu, izmaisa, ļauj mannai uzbriest.
* Tad masu atdzesē, pievieno olas, lielāko daļu miltus, cukuru, visu rūpīgi samaisa.
* Atlikušos miltus uzkaisa uz dēļa, uzliek biezpiena masu, ko saveļ veltnī (apm. 5 cm diametrā), sagriež šķēlēs (1-1,5 cm biezumā). Panējot miltos, izveido plācenīša formu.
* Plācenīšus cep sakarsētā eļļā no abām pusēm dzeltenbrūnus, pēc tam vēl izkarsē cepeškrāsnī (170°C) apm. 10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā) ar ievārījumu.
* Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabāt marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 stundām

**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 (1-2g)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 74,3 | 52 | 1,04 | 0,16 | 9,00 | 40,56 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 1,04 | 0,16 | 9,00 | 40,56 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (1-2g)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 88,57 | 62 | 1,24 | 0,19 | 10,73 | 48,36 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 1,24 | 0,19 | 10,73 | 48,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (3-6g)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 97,07 | 72,8 | 1,46 | 0,22 | 12,59 | 56,784 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **70** | 1,46 | 0,22 | 12,59 | 56,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D2 (3-6g, 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 (3-6g)** | **Vārīti kartupeļi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 137,3 | 103 | 2,06 | 0,31 | 17,82 | 80,34 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 2,06 | 0,31 | 17,82 | 80,34 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (1-2g)** | **Sautēti kāposti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 62,5 | 50 | 0,60 | 0,10 | 3,65 | 16,00 |
| Sīpoli | 1,8 | 1,5 | 0,02 | 0,00 | 0,15 | 0,69 |
| Burkāni | 2,5 | 2 | 0,02 | 0,01 | 0,18 | 0,76 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 16,20 |
| Āboli | 9 | 6,3 | 0,02 | 0,01 | 0,90 | 3,53 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 0,6 | 0,6 | 0,06 | 0,01 | 0,45 | 2,12 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,72 | 1,93 | 5,83 | 41,33 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D3 (3-6g, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D5 (1-2g)** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 62,86 | 44 | 0,88 | 0,13 | 7,61 | 34,32 |
| Piens, 2.5% | 7,5 | 7,5 | 0,21 | 0,19 | 0,35 | 3,95 |
| Sviests, 82.5% | 1,15 | 1,15 | 0,01 | 0,95 | 0,00 | 8,60 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 1,10 | 1,27 | 7,97 | 46,87 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D5 (3-6g)** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 93,3 | 70 | 1,40 | 0,21 | 12,11 | 54,6 |
| Piens, 2.5% | 13 | 13 | 0,37 | 0,33 | 0,61 | 6,85 |
| Sviests, 82.5% | 1,8 | 1,8 | 0,01 | 1,49 | 0,00 | 13,46 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 1,78 | 2,02 | 12,72 | 74,92 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D5 (3-6g)** | **Kartupeļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 116 | 87 | 1,74 | 0,26 | 15,05 | 67,86 |
| Piens, 2.5% | 15 | 15 | 0,42 | 0,38 | 0,71 | 7,91 |
| Sviests, 82.5% | 2,3 | 2,3 | 0,01 | 1,90 | 0,00 | 17,20 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 2,17 | 2,53 | 15,76 | 92,97 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus mazgā, mizo un skalo. Sagriež daļiņās.
* Kartupeļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, sastampā.
* Pielej karstu pienu, izkausētu sviestu, uzkarsē, saputo.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D6 (1-2g)** | **Sautēti dārzeņi ar rīsiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 19,25 | 15,4 | 0,12 | 0,06 | 1,39 | 5,85 |
| Brokoļi | 19,25 | 15,4 | 0,82 | 0,09 | 0,69 | 5,85 |
| Sīpoli | 4,5 | 3,8 | 0,06 | 0,01 | 0,38 | 1,75 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,8 | 0,8 | 0,00 | 0,80 | 0,00 | 7,20 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 8,2 | 8,2 | 0,64 | 0,10 | 6,51 | 29,77 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 1,64 | 1,06 | 8,97 | 50,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D6 (3-6g)** | **Sautēti dārzeņi ar rīsiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 50 | 40 | 0,32 | 0,16 | 3,60 | 15,20 |
| Brokoļi | 50 | 40 | 2,12 | 0,24 | 1,80 | 15,20 |
| Sīpoli | 11,8 | 10 | 0,16 | 0,03 | 1,00 | 4,60 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Rīsi, t*vaicēti* | 21 | 21 | 1,64 | 0,25 | 16,67 | 76,23 |
| Sāls | 0,34 | 0,34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **130** | 4,24 | 2,68 | 23,07 | 129,23 |

**Gatavošana**:

* Brokoļus skalo, sadala rozetēs. Kātu nomizo, sagriež kubiņos.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos.
* Sakarsētā eļļā izkarsē sīpolus un burkānus.
* Verdošā sālsūdenī liek apceptos dārzeņus, brokoļus, rīsus un sutina gatavu.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D7 (1-2g)** | **Kartupeļu- kāļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 30 | 21 | 0,42 | 0,06 | 3,63 | 16,38 |
| Kāļi | 44 | 33 | 0,33 | 0,03 | 2,84 | 11,22 |
| Sviests, 82.5% | 2,6 | 2,6 | 0,01 | 2,15 | 0,00 | 19,45 |
| Piens, 2,5 % | 6 | 6 | 0,17 | 0,15 | 0,28 | 3,12 |
| Krējums, *saldais,* 35% | 2,6 | 2,6 | 0,05 | 0,91 | 0,08 | 8,76 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,98 | 3,30 | 6,84 | 58,93 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **D7 (3-6g)** | **Kartupeļu- kāļu biezenis** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 40 | 28 | 0,56 | 0,08 | 4,84 | 21,84 |
| Kāļi | 58,7 | 44 | 0,44 | 0,04 | 3,78 | 14,96 |
| Sviests, 82.5% | 3,5 | 3,5 | 0,02 | 2,89 | 0,00 | 26,18 |
| Piens, 2,5 % | 8 | 8 | 0,23 | 0,20 | 0,38 | 4,216 |
| Krējums, *saldais,* 35% | 3,5 | 3,5 | 0,07 | 1,23 | 0,11 | 11,80 |
| Sāls | 0,27 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 1,31 | 4,44 | 9,12 | 78,99 |

**Gatavošana**:

* Kāļus, kartupeļu mazgā, mizo, skalo, sagriež daļās.
* Kāļus, kartupeļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, karstus sastampā, pielej uzkarsētu pienu, saldo krējumu, pieliek sāli, kausētu sviestu, maisot uzkarsē.
* Pasniedz karstu (50-55 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

**DZĒRIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz1 (1-6g, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz4 (1-2g)** | **Kakao** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2.5% | 40 | 40 | 1,13 | 1,00 | 1,89 | 21,08 |
| Kakao pulveris | 1,2 | 1,2 | 0,27 | 0,26 | 0,50 | 4,84 |
| Cukurs | 2,8 | 2,8 | 0,00 | 0,00 | 2,80 | 11,37 |
| Ūdens | - | 36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 1,40 | 1,26 | 5,19 | 37,28 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz4 (3-6g)** | **Kakao** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2.5% | 50 | 50 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,35 |
| Kakao pulveris | 1,47 | 1,47 | 0,33 | 0,32 | 0,61 | 5,92 |
| Cukurs | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 0,00 | 3,50 | 14,21 |
| Ūdens | - | 45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 1,74 | 1,57 | 6,47 | 46,48 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz4 (3-6g)** | **Kakao** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2.5% | 60 | 60 | 1,69 | 1,50 | 2,84 | 31,62 |
| Kakao pulveris | 1,76 | 1,76 | 0,40 | 0,39 | 0,73 | 7,09 |
| Cukurs | 4,2 | 4,2 | 0,00 | 0,00 | 4,20 | 17,05 |
| Ūdens | - | 54 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **120** | 2,09 | 1,89 | 7,77 | 55,76 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni ar pienu.
* Cukuru sajauc ar kakao, pielej karsto piena-ūdens maisījumu, sajauc, uzvāra, atdzesē līdz 70-75°C.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz5 (1-2g)** | **Kumelīšu tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kumelītes, *kalt.* | 1 | 1 | 0,20 | 0,06 | 0,52 | 2,85 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| **Iznākums** | - | **100** | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz5 (3-6g)** | **Kumelīšu tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kumelītes, *kalt.* | 1,25 | 1,25 | 0,25 | 0,08 | 0,65 | 3,56 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 10,15 |
| **Iznākums** | - | **125** | 0,25 | 0,08 | 3,15 | 13,71 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni.
* Tēju ieber tējas kanniņā, aplej ar verdošu ūdeni, ļauj nedaudz ievilkties. Izkāš, pievieno cukuru.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz6 (1-2g)** | **Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kumelītes, *kalt.* | 1 | 1 | 0,20 | 0,06 | 0,52 | 2,85 |
| Ūdens | - | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Piens, 2.5% | 50 | 50 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,35 |
| **Iznākums** | - | **100** | 1,61 | 1,31 | 4,88 | 37,32 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz6 (3-6g)** | **Kumelīšu tēja ar cukuru un pienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kumelītes, *kalt.* | 1,5 | 1,5 | 0,30 | 0,09 | 0,78 | 4,28 |
| Ūdens | - | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,18 |
| Piens, 2.5% | 75 | 75 | 2,12 | 1,88 | 3,55 | 39,53 |
| **Iznākums** | - | **150** | 2,41 | 1,97 | 7,32 | 55,98 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni.
* Uzkarsē pienu (līdz 70-80°C).
* Tēju ieber tējas kanniņā, aplej ar verdošu ūdeni, ļauj nedaudz ievilkties. Izkāš, pievieno cukuru un karstu pienu.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz7 (1-2g)** | **Augļu tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tēja, *melnā, ar augļu/ogu gabaliņiem* | 1 | 1 | 0,20 | 0,02 | 0,62 | 2,30 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Ūdens | - | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 0,20 | 0,02 | 2,62 | 10,42 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz7 (3-6g)** | **Augļu tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Tēja, *melnā, ar augļu/ogu gabaliņiem* | 1,5 | 1,5 | 0,29 | 0,03 | 0,93 | 3,45 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,18 |
| Ūdens | - | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 0,29 | 0,03 | 3,93 | 15,63 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni.
* Tēju ieber tējas kanniņā, aplej ar verdošu ūdeni, ļauj nedaudz ievilkties. Izkāš, pievieno cukuru.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz8 (1-2g)** | **Piparmētru tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piparmētras, *kalt.* | 1 | 1 | 0,20 | 0,06 | 0,52 | 2,85 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| **Iznākums** | - | **100** | 0,20 | 0,06 | 2,52 | 10,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz8 (1-2g)** | **Piparmētru tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piparmētras, kalt. | 1,25 | 1,25 | 0,25 | 0,08 | 0,65 | 3,56 |
| Cukurs | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 10,15 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **125** | 0,25 | 0,08 | 3,15 | 13,71 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz8 (3-6g)** | **Piparmētru tēja ar cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piparmētras, kalt. | 1,5 | 1,5 | 0,30 | 0,09 | 0,78 | 4,28 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,18 |
| **Iznākums** | - | **150** | 0,30 | 0,09 | 3,78 | 16,46 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni.
* Tēju ieber tējas kanniņā, aplej ar verdošu ūdeni, ļauj nedaudz ievilkties. Izkāš, pievieno cukuru.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz9 (1-2g)** | **Melnā tēja ar pienu un cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Melnā tēja | 0,75 | 0,75 | 0,15 | 0,02 | 0,45 | 1,73 |
| Piens, 2,5% | 25 | 25 | 0,70 | 0,63 | 1,18 | 13,00 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Ūdens | - | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 0,85 | 0,64 | 3,62 | 22,85 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dz9 (3-6g)** | **Melnā tēja ar pienu un cukuru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Melnā tēja | 1,13 | 1,13 | 0,22 | 0,02 | 0,70 | 2,60 |
| Piens, 2,5% | 38 | 38 | 1,07 | 0,95 | 1,80 | 20,03 |
| Cukurs | 3 | 3 | 0,00 | 0,00 | 3,00 | 12,18 |
| Ūdens | - | 113 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **150** | 1,29 | 0,97 | 5,50 | 34,81 |

**Gatavošana:**

* Uzvāra ūdeni.
* Uzkarsē pienu (līdz 70-80°C).
* Tēju ieber tējas kanniņā, aplej ar verdošu ūdeni, ļauj nedaudz ievilkties. Izkāš, pievieno cukuru un karstu pienu.
* Dzērienu pasniedz karstu (65-70°C).

**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 (1-6g; 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 (1-6g)** | **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* | 46,7 | 42/29\* | 8,11 | 2,39 | 0,00 | 54,18 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,8 | 2,8 | 0,00 | 2,80 | 0,00 | 25,20 |
| Sviests, 82,5 % | 4,3 | 4,3 | 0,02 | 3,55 | 0,00 | 32,16 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 12 | 12 | 0,31 | 3,00 | 0,32 | 29,54 |
| Ūdens | - | 33 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 3 | 3 | 0,29 | 0,05 | 2,27 | 10,59 |
| Burkāni | 17,75 | 14,2 | 0,11 | 0,06 | 1,28 | 5,40 |
| Sīpoli | 13,3 | 11,3 | 0,18 | 0,03 | 1,13 | 5,20 |
| Ķiploki | 0,9 | 0,8 | 0,05 | 0,00 | 0,26 | 1,28 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļu *zaļumi* | 1,18 | 1 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 0,49 |
| **Iznākums** | - | **100** | 9,11 | 11,90 | 5,35 | 164,04 |

\*-sautētas gaļas svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G9 (1-6g)** | **Cūkgaļas strogonovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst. gab.* | 67,06 | 57/40\* | 9,63 | 9,12 | 0,00 | 119,70 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari*, melnie, malti* | 0,05 | 0,05 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,15 |
| Sīpoli | 10,6 | 9 | 0,14 | 0,03 | 0,90 | 4,14 |
| Milti, *kviešu, a.l.* | 2 | 2 | 0,19 | 0,03 | 1,51 | 7,06 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 12 | 12 | 0,31 | 3,00 | 0,32 | 29,54 |
| Ūdens | - | 17 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 10,29 | 14,18 | 2,77 | 178,60 |

\*-produkta svars pēc siltapstrādes

**Gatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež salmiņos.
* Cūkgaļu attīra no cīpslām, nomazgā, nosusina, sagriež strēmelītēs.
* Uz pannas apcep gaļu līdz dzeltenbrūnai garoziņai, pielej nedaudz verdošu ūdeni, pasautē.
* Atsevišķi izkarsē sīpolus, kamēr tie kļūst caurspīdīgi, pārkaisa miltus un visu kopā izkarsē. Pielej sautējamo šķidrumu, samaisa, uzvāra. Pieliek krējumu, garšvielas, uzvāra.
* Mērci pārlej gaļai, uzvāra.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G10 (1-2g)** | **Frikadeles tomātu mērcē** | | | | | |
| **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 |
| Sīpoli | 7,8 | 6,6 | 0,11 | 0,02 | 0,66 | 3,04 |
| Ķiploki | 0,35 | 0,3 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,48 |
| Kartupeļi | 32,9 | 23 | 0,46 | 0,07 | 3,98 | 17,94 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,02 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,06 |
| Eļļa, *rapšu* | 4 | 4 | 0,00 | 4,00 | 0,00 | 36,00 |
| Tomāti savā sulā, *mizoti, kons.* | 19,5 | 19,5 | 0,23 | 0,06 | 0,76 | 4,29 |
| Ūdens | - | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 1,5 | 1,5 | 0,14 | 0,02 | 1,14 | 5,30 |
| *Tomātu mērce* | - | 30 |  |  |  |  |
| *Sautētas frikadeles* | - | 60 |  |  |  |  |
| Pētersīļu zaļumi | 1,18 | 1 | 0,04 | 0,01 | 0,08 | 0,49 |
| **Iznākums** | - | **60/30** | 7,76 | 10,59 | 6,73 | 151,59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G10 (3-6g)** | **Frikadeles tomātu mērcē** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 62,6 | 53,2 | 8,99 | 8,51 | 0,00 | 111,72 |
| Sīpoli | 10,4 | 8,8 | 0,14 | 0,03 | 0,88 | 4,05 |
| Ķiploki | 0,47 | 0,4 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,64 |
| Kartupeļi | 41,3 | 31 | 0,62 | 0,09 | 5,36 | 24,18 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,01 | 0,06 |
| Eļļa, *rapšu* | 5,3 | 5,3 | 0,00 | 5,30 | 0,00 | 47,7 |
| Tomāti savā sulā, *mizoti, kons.* | 26 | 26 | 0,31 | 0,08 | 1,01 | 5,72 |
| Ūdens | - | 26 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 2 | 2 | 0,19 | 0,03 | 1,51 | 7,06 |
| *Tomātu mērce* |  |  |  |  |  |  |
| *Sautētas frikadeles* |  |  |  |  |  |  |
| Pētersīļu zaļumi | 1,53 | 1,3 | 0,05 | 0,02 | 0,10 | 0,64 |
| **Iznākums** | - | **80/40** | 10,33 | 14,06 | 9,02 | 201,77 |

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež gabaliņos, samaļ.
* Sīpolus, ķiplokus notīra, skalo un sīki sagriež.
* Pētersīļu zaļumus šķiro, noskalo, nosusina, sasmalcina.
* Kartupeļus mazgā, mizo, sarīvē.
* Gaļu divas reizes samaļ - pēdējo reizi maļ caur smalko sietu, piemaļ, sīpolus, ķiplokus. Masai pievieno sarīvētos kartupeļus un garšvielas. Visu labi samīca.
* No gaļas masas izveido bumbiņas, apcep uz pannas sakarsētā eļļā gaiši brūnas.
* *Mērcei*: miltus apcep uz sausas pannas, līdz tie ir iedzelteni, nedaudz padzesē. Tad pielej karstu ūdeni, pievieno tomātus savā sulā (nedaudz sagrieztus) un uzvāra.
* Apceptās frikadeles liek katlā, pārlej mērci un sautē apm. 20 min.
* Pasniedz karstas (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G11 (1-6g)** | **Sautēta cūkgaļa** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 69,6 | 59,2/40\* | 10,00 | 9,47 | 0,00 | 124,32 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 0,05 | 0,02 | 0,54 | 2,28 |
| Sīpoli | 5,9 | 5 | 0,08 | 0,02 | 0,50 | 2,30 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,6 | 2,6 | 0,00 | 2,60 | 0,00 | 23,40 |
| Milti, *kviešu, a*. lab. | 2 | 2 | 0,19 | 0,03 | 1,51 | 7,06 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **40/40** | 10,32 | 12,14 | 2,55 | 159,36 |

\*-sautēta produkta svars

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā, atcīpslo, sagriež gabaliņos.
* Sīpolus, burkānus notīra, skalo un sagriež kubiņos.
* Burkānus, sīpolus viegli izkarsē eļļā.
* Gaļu ātri apcep sakarsētā eļļā, līdz veidojas garoziņa, pievieno tomātu pastu, izmaisa, izkarsē, pielej verdošu ūdeni un lēni sautē pusmīkstu (nevārot).
* 30 min līdz gatavošanas beigām pievieno izkarsētās garšsaknes, un sautē līdz gatavībai.
* Miltus izkarsē uz sausas pannas līdz krēmkrāsai un birstošai konsistencei ar riekstiņu garšu, nedaudz atdzesē, sajauc ar sautējamo šķidrumu, pievieno sāli, uzvāra.
* Mērci pārlej sautētai gaļai, uzvāra.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G12 (1-2g)** | **Cūkgaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 47,1 | 40/25\* | 6,76 | 6,40 | 0,00 | 84,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,1 | 2,1 | 0,00 | 2,10 | 0,00 | 18,90 |
| Tomātu biezenis | 4,5 | 4,5 | 0,19 | 0,02 | 0,85 | 4,05 |
| Burkāni | 8 | 6,4 | 0,05 | 0,03 | 0,58 | 2,43 |
| Sīpoli | 4,6 | 3,9 | 0,06 | 0,01 | 0,39 | 1,79 |
| Ķiploki | 0,35 | 0,3 | 0,02 | 0,00 | 0,10 | 0,48 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 25 | 25 | 1,95 | 0,30 | 19,85 | 90,75 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **110** | 9,04 | 8,86 | 21,77 | 202,41 |

\*-sautēta produkta svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G12 (3-6g)** | **Cūkgaļas plovs** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 59,9 | 50,9/32\* | 8,60 | 8,14 | 0,00 | 106,89 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,67 | 2,67 | 0,00 | 2,67 | 0,00 | 24,03 |
| Tomātu biezenis | 5,7 | 5,7 | 0,25 | 0,03 | 1,08 | 5,13 |
| Burkāni | 10,25 | 8,2 | 0,07 | 0,03 | 0,74 | 3,120 |
| Sīpoli | 5,9 | 5 | 0,08 | 0,02 | 0,50 | 2,30 |
| Ķiploki | 0,45 | 0,38 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,61 |
| Rīsi, *tvaicēti* | 31,8 | 31,8 | 2,48 | 0,38 | 25,25 | 115,43 |
| Sāls | 0,38 | 0,38 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **140** | 11,50 | 11,27 | 27,69 | 257,51 |

\*-sautēta produkta svars

**Gatavošana**:

* Burkānus, sīpolus, ķiplokus, notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Rīsus rūpīgi noskalo un 1-2 h mērcē.
* Gaļu nomazgā, attīra, sagriež kubos (1,5 – 2 cm).
* Burkānus, sīpolus, ķiplokus viegli izkarsē eļļā.
* Gaļu ātri apcep sakarsētā eļļā, līdz veidojas garoziņa, pievieno tomātu pastu, izmaisa, uzkarsē, pieliek sāli, pielej verdošu ūdeni un lēni sautē pusmīkstu (nevārot).
* Gaļas sautējumā iemaisa sagatavotos rīsus, izkarsētās garšsaknes, uzvāra un reizēm apmaisot (izcilājot) sautē, kamēr ūdens sasūcies rīsos. Gatavā plovā rīsiem jābūt irdeniem un gaļai mīkstai.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G13 (1-6g)** | **Cūkgaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 56,5 | 48 | 8,11 | 7,68 | 0,00 | 100,80 |
| Kartupeļi | 37,1 | 26 | 0,52 | 0,08 | 4,50 | 20,28 |
| Sīpoli | 1,5 | 1,3 | 0,02 | 0,00 | 0,13 | 0,60 |
| Ķiploki | 0,4 | 0,37 | 0,02 | 0,00 | 0,12 | 0,59 |
| Sāls | 0,23 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,08 | 0,08 | 0,01 | 0,00 | 0,06 | 0,24 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,8 | 3,8 | 0,00 | 3,80 | 0,00 | 34,20 |
| **Iznākums** | - | **60** | 8,69 | 11,57 | 4,81 | 156,71 |

**Gatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo, smalki sagriež.
* Gaļu nomazgā, attīra, sagriež gabalos.
* Kartupeļus nomazgā, notīra, noskalo, sarīvē.
* Gaļu divas reizes samaļ - pēdējo reizi maļ caur smalko sietu, tad piemaļ sīpolus, masai pievieno rīvētos kartupeļus, sāli, ūdeni, garšvielas. Visu labi samīca.
* Masu dala vajadzīgā lieluma porcijās, veido apaļus vai ovālus plācenīšus apm. 1 cm biezumā.
* Kotletes cep uz pannas sakarsētā eļļā no abām pusēm gaiši brūnas, pēc tam izkarsē cepeškrāsnī 10 min. 150 - 170°C temperatūrā.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63°C.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **G14 (1-6g)** | **Vistas gaļas kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķi,*  *bez kauliem, ādas* | 64,4 | 58 | 11,19 | 3,31 | 0,58 | 74,82 |
| Kartupeļi | 26,7 | 20 | 0,40 | 0,06 | 3,46 | 15,60 |
| Sīpoli | 17,6 | 15 | 0,24 | 0,05 | 1,50 | 6,90 |
| Olas | 0,07 gb. | 4 | 0,49 | 0,38 | 0,04 | 5,56 |
| Sāls | 0,22 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pipari, *melnie, malti* | 0,06 | 0,06 | 0,01 | 0,00 | 0,04 | 0,18 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 0,00 | 6,00 | 0,00 | 54,00 |
| **Iznākums** | - | **80** | 12,33 | 9,79 | 5,63 | 157,06 |

**Gatavošana**:

* Sīpolus notīra, noskalo, smalki sagriež.
* Gaļu nomazgā, attīra, sagriež gabalos.
* Kartupeļus nomazgā, notīra, noskalo, sarīvē.
* Vistas gaļu divas reizes samaļ - pēdējo reizi caur smalkāku sietu, piemaļ sīpolus, masai pievieno olas, rīvēto kartupeļu masu, sāli, piparus, visu labi samīca.
* Masu dala vajadzīgā lieluma porcijās, veido kotletes.
* Cep uz pannas sakarsētā eļļā līdz tās ir dzeltenbrūnas, pēc tam izkarsē cepeškrāsnī 10 min. 150 - 170°C temperatūrā.
* 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M3 (1-2g)** | **Makaroni ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Makaroni | 28 | 28 | 3,44 | 0,50 | 21,17 | 102,48 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,41 | 0,00 | 3,74 |
| Siers, 45% | 10 | 10 | 2,48 | 2,68 | 0,00 | 34,00 |
| **Iznākums** | **-** | **70/10** | 5,93 | 3,60 | 21,17 | 140,22 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M3 (3-6g)** | **Makaroni ar sieru** | | | | | |
| **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 |
| Sāls | 0,19 | 0,19 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,24 |
| Siers, 45% | 15 | 15 | 3,72 | 4,02 | 0,00 | 51,00 |
| **Iznākums** | **-** | **100/15** | 8,64 | 5,32 | 30,24 | 202,64 |

**Gatavošana**:

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M4 (1-2g)** | **Krējuma – tomātu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, *skābais*, 25% | 9 | 9 | 0,23 | 2,25 | 0,24 | 22,16 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 1,5 | 1,5 | 0,14 | 0,02 | 1,14 | 5,30 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,9 | 0,9 | 0,00 | 0,90 | 0,00 | 8,10 |
| Tomātu biezenis | 0,9 | 0,9 | 0,04 | 0,00 | 0,17 | 0,81 |
| Ūdens | - | 20 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | **-** | **30** | 0,42 | 3,18 | 1,55 | 36,36 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M4 (3-6g)** | **Krējuma – tomātu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Krējums, *skābais*, 25% | 14,9 | 14,9 | 0,39 | 3,73 | 0,40 | 36,68 |
| Milti, *kviešu, a. lab.* | 2,5 | 2,5 | 0,24 | 0,04 | 1,89 | 8,83 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 13,50 |
| Tomātu biezenis | 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 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | 0,69 | 5,27 | 2,58 | 60,36 |

**Gatavošana**:

* 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 uzkarsētu krējumu, sāli, uzvāra.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M5 (1-2g)** | **Burkānu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 21,88 | 17,5 | 0,14 | 0,07 | 1,58 | 6,65 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 7 | 7 | 0,18 | 1,75 | 0,19 | 17,23 |
| Piens, 2.5% | 13 | 13 | 0,37 | 0,33 | 0,61 | 6,85 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| Sāls | 0,06 | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | **-** | **35** | 0,69 | 2,15 | 2,68 | 31,95 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **M5 (3-6g)** | **Burkānu mērce** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 31,25 | 25 | 0,20 | 0,10 | 2,25 | 9,50 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| Piens, 2.5% | 19 | 19 | 0,54 | 0,48 | 0,90 | 10,01 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | 1,00 | 3,08 | 3,92 | 46,16 |

**Gatavošana**:

* Burkānus nomizo, noskalo, sarīvē.
* Pienu uzvāra, pievieno burkānus, sāli, lēni karsē (neuzvārot), līdz masa nedaudz sabiezē, pievieno krējumu, uzvāra. Mērcei uzliek vāku, atstāj ievilkties 5-10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 65-70 ºC temperatūrā.

**PUTRAIMU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P1 (1-2g)** | **Vārīti griķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 24 | 24 | 1,68 | 0,34 | 19,15 | 86,40 |
| Ūdens | - | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 1,68 | 0,34 | 19,15 | 86,40 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P1 (3-6g)** | **Vārīti griķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 36 | 36 | 2,52 | 0,50 | 28,73 | 129,60 |
| Ūdens | - | 50 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,22 | 0,22 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **75** | 2,52 | 0,50 | 28,73 | 129,60 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (1-2g)** | **Vārīti rīsi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, t*vaicēti* | 18 | 18 | 1,40 | 0,22 | 14,29 | 65,34 |
| Ūdens | - | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,29 | 0,00 | 2,62 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 1,41 | 0,50 | 14,29 | 67,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P2 (3-6g)** | **Vārīti rīsi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, *tvaicēti* | 36 | 36 | 2,81 | 0,43 | 28,58 | 130,68 |
| Ūdens | - | 75 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 5,24 |
| Sāls | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100** | 2,81 | 1,01 | 28,58 | 135,92 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P3 (1-2g)** | **Prosas biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Prosa | 25 | 25 | 2,75 | 1,03 | 18,20 | 90,00 |
| Piens, 2.5% | 33 | 33 | 0,93 | 0,83 | 1,56 | 17,39 |
| Ūdens | - | 47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2,7 | 2,7 | 0,00 | 0,00 | 2,70 | 10,96 |
| Ievārījums, *dzērveņu* | 5 | 5 | 0,01 | 0,013 | 2,9 | 11,7 |
| **Iznākums** | - | **100/5** | 3,69 | 1,86 | 25,36 | 130,05 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P3 (3-6g)** | **Prosas biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Prosa | 30 | 30 | 3,30 | 1,26 | 21,84 | 108,00 |
| Piens, 2.5% | 40 | 40 | 1,13 | 1,00 | 1,89 | 21,08 |
| Ūdens | - | 56 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 3,2 | 3,2 | 0,00 | 0,00 | 3,20 | 12,99 |
| Ievārījums, *dzērveņu* | 6 | 6 | 0,01 | 0,0156 | 3,48 | 14,04 |
| **Iznākums** | - | **120/6** | 4,44 | 2,28 | 30,41 | 156,11 |

**Gatavošana**:

* Prosas putraimus noskalo ar karstu ūdeni, līdz ūdens dzidrs.
* Ūdenim pievieno sāli, cukuru, uzvāra. Pievieno putraimus, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, samaisa, turpina briedināt 95 - 98 ºC līdz gatavībai. Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā) ar ievārījumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P4 (1-2g)** | **Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kukurūzas putraimi | 20 | 20 | 1,66 | 0,24 | 14,34 | 66,08 |
| Ūdens | - | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 16 | 16 | 0,45 | 0,40 | 0,76 | 8,43 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Ievārījums, *dzērveņu* | 7 | 7 | 0,01 | 0,018 | 4,06 | 16,38 |
| **Iznākums** | - | **100/7** | 2,13 | 2,31 | 19,16 | 105,85 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P4 (3-6g)** | **Kukurūzas putraimu biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kukurūzas putraimi | 25 | 25 | 2,08 | 0,30 | 17,93 | 82,60 |
| Ūdens | - | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 20 | 20 | 0,56 | 0,50 | 0,95 | 10,54 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 2,5 | 2,5 | 0,01 | 2,06 | 0,00 | 18,7 |
| Ievārījums, *dzērveņu* | 9 | 9 | 0,01 | 0,02 | 5,22 | 21,06 |
| **Iznākums** | - | **125/9** | 2,67 | 2,89 | 24,09 | 132,90 |

**Gatavošana**:

* Ūdenim pievieno sāli, cukuru, uzvāra. Pievieno putraimus, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, samaisa, turpina briedināt 95 - 98 ºC līdz gatavībai. Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā) ar ievārījumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P5 (1-2g)** | **Auzu pārslu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 19 | 19 | 2,53 | 1,27 | 12,98 | 69,92 |
| Ūdens | - | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 50 | 50 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,35 |
| Cukurs | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 6,09 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 7 | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,00 | 52,36 |
| **Iznākums** | - | **100/7** | 3,97 | 8,30 | 16,84 | 154,72 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P5 (3-6g)** | **Auzu pārslu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 25 | 25 | 3,33 | 1,675 | 17,075 | 92,00 |
| Ūdens | - | 44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 65 | 65 | 1,83 | 1,63 | 3,07 | 34,26 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 9 | 9 | 0,05 | 7,43 | 0,00 | 67,32 |
| **Iznākums** | - | **130/9** | 5,20 | 10,73 | 22,15 | 201,70 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P5-1 (1-2g)** | **Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 19 | 19 | 2,53 | 1,27 | 12,98 | 69,92 |
| Ūdens | - | 34 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 50 | 50 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,35 |
| Cukurs | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 6,09 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 7 | 7 | 0,02 | 0,02 | 3,50 | 14,35 |
| **Iznākums** | - | **100/7** | 3,96 | 2,54 | 20,34 | 116,71 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P5-1 (3-6g)** | **Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 25 | 25 | 3,33 | 1,68 | 17,08 | 92,00 |
| Ūdens | - | 44 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 65 | 65 | 1,83 | 1,63 | 3,07 | 34,26 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 9 | 9 | 0,03 | 0,03 | 4,50 | 18,45 |
| **Iznākums** | - | **130/9** | 5,19 | 3,33 | 26,65 | 152,83 |

**Gatavošana**:

* Ūdenim pievieno sāli, uzvāra. Pievieno pārslas, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, samaisa, turpina briedināt līdz gatavībai.
* Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest vēl apm. 10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā) ar sviestu vai ievārījumu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P6 (1-2g)** | **Rīsu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, *tvaicēti* | 21,7 | 21,7 | 1,69 | 0,26 | 17,23 | 78,77 |
| Ūdens | - | 47 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 30 | 30 | 0,85 | 0,75 | 1,42 | 15,81 |
| Cukurs | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 1,60 | 6,50 |
| Sāls | 0,03 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,00 | 37,4 |
| **Iznākums** | - | **100/5** | 2,56 | 5,14 | 20,25 | 138,48 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P6 (3-6g)** | **Rīsu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, tvaicēti | 28,2 | 28,2 | 2,20 | 0,34 | 22,39 | 102,37 |
| Ūdens | - | 61 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 39 | 39 | 1,10 | 0,98 | 1,84 | 20,55 |
| Cukurs | 2,1 | 2,1 | 0,00 | 0,00 | 2,10 | 8,53 |
| Sāls | 0,04 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 7 | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,00 | 52,36 |
| **Iznākums** | - | **130/7** | 3,33 | 7,09 | 26,33 | 183,81 |

**Gatavošana**:

* Ūdenim pievieno sāli, cukuru, uzvāra. Pievieno putraimus, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, samaisa, turpina briedināt 95 - 98 ºC līdz gatavībai. Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā) ar sviestu.
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P7 (1-2g)** | **Mannas biezputra ar āboliem, ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Manna | 15,5 | 15,5 | 1,75 | 0,11 | 11,42 | 50,53 |
| Āboli | 31,4 | 22 | 0,07 | 0,07 | 2,84 | 11,44 |
| Piens, 2,5% | 52,5 | 52,5 | 1,48 | 1,31 | 2,48 | 27,67 |
| Ūdens | - | 18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,27 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,27 | 1,10 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 5 | 5 | 0,02 | 0,02 | 2,50 | 10,25 |
| **Iznākums** | - | **100/5** | 3,31 | 1,50 | 19,51 | 100,98 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P7 (3-6g)** | **Mannas biezputra ar āboliem, ievārījumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Manna | 23,2 | 23,2 | 2,62 | 0,16 | 17,10 | 75,63 |
| Āboli | 47,1 | 33 | 0,10 | 0,10 | 4,26 | 17,16 |
| Piens, 2,5% | 79 | 79 | 2,23 | 1,98 | 3,74 | 41,63 |
| Ūdens | - | 28 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,41 | 0,41 | 0,00 | 0,00 | 0,41 | 1,66 |
| Ievārījums, *zemeņu* | 7,5 | 7,5 | 0,02 | 0,02 | 3,75 | 15,38 |
| **Iznākums** | - | **150/8** | 4,97 | 2,26 | 29,25 | 151,46 |

**Gatavošana**:

* Ābolus mazgā, mizo, pārgriež, izgriež sēklotni, sarīvē īsi pirms pievienošanas biezputrai.
* Verdošam ūdenim pielej karstu pienu, un maisot pievieno mannu. Lēni maisot briedina mannu (5 -10 min), pievieno rīvētos ābolus.
* Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest vēl apm. 10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P8 (1-2g)** | **Brokastu muslis ar jogurtu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 14,1 | 14,1 | 1,88 | 0,94 | 9,63 | 51,89 |
| Saulespuķu sēklas, *lobītas* | 1,5 | 1,5 | 0,30 | 0,85 | 0,26 | 9,65 |
| Sviests, 82.5% | 1 | 1 | 0,01 | 0,83 | 0,00 | 7,48 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Dzērvenes, *žāvētas* | 1,2 | 1,2 | 0,05 | 0,00 | 0,80 | 3,40 |
| Rozīnes | 1,2 | 1,2 | 0,04 | 0,02 | 0,94 | 4,06 |
| Jogurts, *bez piedevām* | 50 | 50 | 1,85 | 1,45 | 2,2 | 30,00 |
| **Iznākums** | - | **15/50** | 4,11 | 4,08 | 15,83 | 114,59 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P8 (3-6g)** | **Brokastu muslis ar jogurtu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Auzu pārslas | 23,5 | 23,5 | 3,13 | 1,57 | 16,05 | 86,48 |
| Saulespuķu sēklas, *lobītas* | 2,5 | 2,5 | 0,50 | 1,41 | 0,43 | 16,08 |
| Sviests, 82.5% | 1,65 | 1,65 | 0,01 | 1,36 | 0,00 | 12,34 |
| Cukurs | 2,5 | 2,5 | 0,00 | 0,00 | 2,50 | 10,15 |
| Dzērvenes, *žāvētas* | 2 | 2 | 0,08 | 0,00 | 1,34 | 5,66 |
| Rozīnes | 2 | 2 | 0,06 | 0,03 | 1,57 | 6,76 |
| Jogurts, *bez piedevām* | 50 | 50 | 1,85 | 1,45 | 2,2 | 30,00 |
| **Iznākums** | - | **25/50** | 5,62 | 5,83 | 24,08 | 167,47 |

**Gatavošana**:

* Rozīnes pārlasa, noskalo.
* Sviestu ar cukuru izkausē.
* Auzu pārslas ar sēkliņām izber cepešpannā, pārlej ar kausēto sviesta, cukura masu. Regulāri maisot cep cepeškrāsnī 180-200 ºC apm. 15 min.
* Pārslas atdzesē (20-30 ºC), laiku pa laikam apmaisot, lai nesaliptu.
* Atdzesētām pārslām pievieno žāvētās ogas.
* Pasniedz aukstu (12-20 ºC), ar jogurtu.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P9 (1-2g)** | **Griķu biezputra ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 25 | 25 | 1,75 | 0,35 | 19,95 | 90,00 |
| Ūdens | - | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 45 | 45 | 1,27 | 1,13 | 2,13 | 23,72 |
| Sāls | 0,27 | 0,27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 1,7 | 1,7 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 12,72 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 8 | 8 | 0,21 | 2,00 | 0,22 | 19,70 |
| **Iznākums** | - | **100/8** | 3,24 | 4,88 | 22,29 | 146,13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P9 (3-6g)** | **Griķu biezputra ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Griķi | 32,5 | 32,5 | 2,28 | 0,46 | 25,94 | 117,00 |
| Ūdens | - | 45,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2.5% | 58,5 | 58,5 | 1,65 | 1,46 | 2,77 | 30,83 |
| Sāls | 0,35 | 0,35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 2,2 | 2,2 | 0,01 | 1,82 | 0,00 | 16,46 |
| Krējums, skābais, 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | - | **130/10** | 4,20 | 6,23 | 28,97 | 188,91 |

**Gatavošana**:

* Ūdenim pievieno sāli, uzvāra. Pievieno griķu putraimus, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, sviestu, samaisa, turpina briedināt līdz gatavībai.
* Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest vēl apm. 10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P10 (1-2g)** | **Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piecgraudu pārslas | 20,6 | 20,6 | 2,37 | 0,58 | 14,23 | 64,07 |
| Ūdens | - | 31 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2,5% | 50 | 50 | 1,41 | 1,25 | 2,37 | 26,35 |
| Cukurs | 1,4 | 1,4 | 0,00 | 0,00 | 1,40 | 5,68 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 5 | 5 | 0,03 | 4,13 | 0,00 | 37,40 |
| **Iznākums** | - | **100/5** | 3,80 | 5,95 | 18,00 | 133,50 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P10 (3-6g)** | **Piecgraudu pārslu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piecgraudu pārslas | 26,8 | 26,8 | 3,08 | 0,75 | 18,52 | 83,35 |
| Ūdens | - | 40,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Piens, 2,5% | 65 | 65 | 1,83 | 1,63 | 3,07 | 34,255 |
| Cukurs | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 7,308 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82,5% | 7 | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,00 | 52,36 |
| **Iznākums** | - | **130/7** | 4,95 | 8,15 | 23,39 | 177,27 |

**Gatavošana**:

* Ūdenim pievieno sāli, uzvāra. Pievieno pārslas, vāra apmaisot, kamēr ūdens uzsūkts.
* Putrai pievieno karstu pienu, sviestu, samaisa, turpina briedināt līdz gatavībai.
* Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest vēl apm. 10 min.
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P11 (1-2g)** | **Mannas-burkānu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Manna | 13,5 | 13,5 | 1,39 | 0,14 | 9,14 | 43,34 |
| Burkāni | 16,9 | 13,5 | 0,11 | 0,05 | 1,26 | 5,27 |
| Piens, 2,5% | 50 | 50 | 1,40 | 1,25 | 2,35 | 26,00 |
| Ūdens | - | 27 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 4 | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **100/4** | 2,92 | 4,74 | 13,24 | 106,55 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **P11 (3-6g)** | **Mannas-burkānu biezputra ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Manna | 17,6 | 17,6 | 1,81 | 0,18 | 11,92 | 56,50 |
| Burkāni | 22 | 17,6 | 0,14 | 0,07 | 1,64 | 6,86 |
| Piens, 2,5% | 65 | 65 | 1,83 | 1,63 | 3,07 | 34,26 |
| Ūdens | - | 35 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sviests, 82.5% | 7 | 7 | 0,04 | 5,78 | 0,00 | 52,36 |
| Cukurs | 0,65 | 0,65 | 0,00 | 0,00 | 0,65 | 2,64 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **130/7** | 3,82 | 7,65 | 17,28 | 152,61 |

**Gatavošana**:

* Burkānus mazgā, mizo, noskalo, sarīvē.
* Rīvētos burkānus pārlej ar nedaudz karsta ūdens, pieliek cukuru, sviestu, sautē, līdz burkāni gatavi.
* Sautētiem burkāniem pielej karstu pienu, un maisot pievieno mannu. Lēni maisot briedina mannu (95 - 98 ºC, 5 min)vēl 5-10 min. Tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un ļauj biezputrai piebriest vēl apm. 10 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 (1-2k)** | **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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S5 (1-6g, 1-12k)** | **Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ziedkāposti | 55,2 | 37 | 0,89 | 0,15 | 1,74 | 10,36 |
| Burkāni | 19,4 | 15,5 | 0,12 | 0,06 | 1,40 | 5,89 |
| Ķiploki | 0,59 | 0,5 | 0,03 | 0,00 | 0,17 | 0,80 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 3,5 | 3,5 | 0,00 | 3,44 | 0,00 | 30,94 |
| Citroni | 0,67 | 0,3\* | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 0,10 |
| Ūdens | - | 3,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 2,44 |
| **Iznākums** | - | **60** | 1,05 | 3,65 | 3,92 | 50,52 |

\* citronu sula

**Gatavošana**:

* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, skalo. Sagriež mazākos gabaliņos.
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu, atšķaida ar ūdeni, kurā izšķīdināts cukurs.
* Dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu un citrona sulu, kas atšķaidīta ar ūdeni).
* 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 (1-2g)** | **Burkānu un apelsīnu salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 35,6 | 28,5 | 0,23 | 0,11 | 2,57 | 10,83 |
| Apelsīni | 21,4 | 15 | 0,14 | 0,09 | 1,74 | 7,65 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,47 | 0,00 | 13,26 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,36 | 1,68 | 4,60 | 32,96 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S8 (3-6g,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 (1-6g, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S10 (1-6g)** | **Kāpostu un burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 37,5 | 30 | 0,36 | 0,06 | 2,19 | 9,60 |
| Burkāni | 33,8 | 27 | 0,22 | 0,11 | 2,43 | 10,26 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 9 | 9 | 0,23 | 2,25 | 0,24 | 22,16 |
| Cukurs | 0,48 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 1,949 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 0,05 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,12 |
| Ūdens, *vārīts* | - | 0,72 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,81 | 2,42 | 5,39 | 44,09 |

**Gatavošana**:

* Burkānus mazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar mērci (krējumu sajauc ar ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs, citronskābe), izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S11 (1-6g)** | **Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 55,3 | 47 | 0,71 | 0,09 | 1,03 | 7,05 |
| Burkāni | 8,25 | 6,6 | 0,05 | 0,03 | 0,59 | 2,51 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6,6 | 6,6 | 0,17 | 1,65 | 0,18 | 16,25 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,93 | 1,77 | 2,11 | 27,03 |

**Gatavošana**:

* Burkānus mazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar mērci (krējumu sajauc ar sāli, cukuru), izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S12 (1-2g)** | **Burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 67,5 | 54 | 0,43 | 0,22 | 4,86 | 20,52 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Cukurs | 0,84 | 0,84 | 0,00 | 0,00 | 0,84 | 3,41 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,56 | 1,47 | 5,83 | 36,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S12 (3-6g)** | **Burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Burkāni | 78,75 | 63 | 0,50 | 0,25 | 5,67 | 23,94 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| Cukurs | 1 | 1 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 4,06 |
| **Iznākums** | - | **70** | 0,66 | 1,75 | 6,83 | 42,77 |

**Gatavošana**:

* Burkānus mazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar mērci (krējumu sajauc ar sāli, cukuru), izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S13 (1-2g)** | **Marinēti gurķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gurķi, *marinēti* | 28,6 | 20 | 0,10 | 0,06 | 0,48 | 2,40 |
| **Iznākums** | - | **20** | 0,10 | 0,06 | 0,48 | 2,40 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S13 (3-6g)** | **Marinēti gurķi** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Gurķi, marinēti | 35,7 | 25 | 0,13 | 0,08 | 0,60 | 3,00 |
| **Iznākums** | - | **25** | 0,13 | 0,08 | 0,60 | 3,00 |

**Gatavošana**:

* Konservētiem gurķiem nolej konservējošo šķidrumu, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S14 (1-2g)** | **Kāpostu, gurķu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 37,5 | 30 | 0,36 | 0,06 | 2,19 | 9,60 |
| Gurķi | 18,8 | 15 | 0,11 | 0,02 | 0,36 | 1,80 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 2,03 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,60 | 1,33 | 3,18 | 25,74 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S14 (3-6g)** | **Kāpostu, gurķu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kāposti | 45 | 36 | 0,43 | 0,07 | 2,63 | 11,52 |
| Gurķi | 19 | 18 | 0,13 | 0,02 | 0,43 | 2,16 |
| Krējums, skābais, 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| 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** | 0,71 | 1,59 | 3,82 | 30,89 |

**Gatavošana**:

* Gurķus mazgā, nogriež galus, sagriež plānās šķēlēs.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar mērci (krējumu sajauc ar sāli, cukuru), izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S15 (1-6g)** | **Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Ķīnas kāposti | 55,3 | 47 | 0,71 | 0,09 | 1,03 | 7,05 |
| Tomāti | 6,7 | 6,6 | 0,05 | 0,02 | 0,29 | 1,45 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6,6 | 6,6 | 0,17 | 1,65 | 0,18 | 16,25 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,92 | 1,76 | 1,80 | 25,97 |

**Gatavošana**:

* Tomātus mazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos.
* Kāpostiem noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, skalo. Sagriež salmiņos.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar mērci (krējumu sajauc ar sāli, cukuru), izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S16 (1-6g)** | **Kolrābju salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kolrābji | 60 | 48 | 0,64 | 0,04 | 2,35 | 9,48 |
| Burkāni | 9 | 7,2 | 0,06 | 0,03 | 0,65 | 2,74 |
| Dilles, s*aldētas* | 0,71 | 0,6 | 0,021 | 0,007 | 0,042 | 0,29 |
| Krējums, *skābais,* 25% |  | 4,8 | 0,12 | 1,20 | 0,13 | 11,82 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,85 | 1,27 | 3,17 | 24,32 |

**Gatavošana**:

* Kolrābjus, burkānus notīra, noskalo, sarīvē.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu, dillēm, izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S17 (1-2g)** | **Kartupeļu un gaļas salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, *lāpst.* | 21,07 | 15,8/9,5\* | 3,14 | 1,80 | 0,00 | 28,76 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļi | 46,7 | 46/35\*\* | 0,70 | 0,11 | 6,06 | 27,30 |
| Gurķi, *marinēti* | 24,3 | 17 | 0,09 | 0,05 | 0,41 | 2,04 |
| Zirnīši, *zaļie,* *kons.* | 12,9 | 9 | 0,53 | 0,07 | 1,29 | 6,75 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 15 | 15 | 0,39 | 3,75 | 0,41 | 36,93 |
| **Iznākums** | - | **85** | 4,85 | 5,78 | 8,16 | 101,78 |

\* - vārīta gaļa

\*\* - vārīti, notīrīti kartupeļi

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S17 (3-6g)** | **Kartupeļu un gaļas salāti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Liellopu gaļa, *lāpst.* | 34,9 | 27,9/17\* | 5,55 | 3,18 | 0,00 | 50,78 |
| Sāls | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļi | 82 | 81/61,5\*\* | 1,23 | 0,18 | 10,64 | 47,97 |
| Gurķi, *marinēti* | 42,9 | 30 | 0,15 | 0,09 | 0,72 | 3,60 |
| Zirnīši, *zaļie,* *kons.* | 22,7 | 15,9 | 0,94 | 0,13 | 2,27 | 11,93 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 26,6 | 26,6 | 0,69 | 6,65 | 0,72 | 65,49 |
| **Iznākums** | - | **150** | 8,56 | 10,23 | 14,35 | 179,76 |

\* - vārīta gaļa

\*\* - vārīti, notīrīti kartupeļi

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā.
* Kartupeļus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež salmiņos.
* Konservēto zirnīšiem nolej konservējošo šķidrumu.
* Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež salmiņos.
* Liellopu gaļu pārlej ar karstu ūdeni, izvāra, atdzesē un sagriež strēmelītēs.
* Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējumu, sāli.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S18 (1-2g)** | **Redīsu un burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Redīsi, *baltie* | 31,25 | 25 | 0,25 | 0,03 | 0,98 | 4,75 |
| Burkāni | 25 | 20 | 0,16 | 0,08 | 1,80 | 7,60 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,30 | 1,22 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,54 | 1,36 | 3,21 | 25,88 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S18 (3-6g)** | **Redīsu un burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Redīsi, *baltie* | 37,5 | 30 | 0,30 | 0,03 | 1,17 | 5,70 |
| Burkāni | 30 | 24 | 0,19 | 0,10 | 2,16 | 9,12 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| Cukurs | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,36 | 1,46 |
| **Iznākums** | - | **60** | 0,65 | 1,63 | 3,85 | 31,05 |

**Gatavošana**:

* Redīsus, burkānus notīra, noskalo, sarīvē.
* Sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu, izcilā.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām 2-5 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S19 (1-2g)** | **Dārzeņu vinegrets** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 33 | 33/26,4\* | 0,45 | 0,08 | 3,01 | 13,46 |
| Kartupeļi | 30 | 30/22,4\* | 0,45 | 0,07 | 3,88 | 17,47 |
| Burkāni | 12 | 9,6 | 0,08 | 0,04 | 0,86 | 3,65 |
| Gurķi, *marinēti* | 17,1 | 12 | 0,06 | 0,04 | 0,29 | 1,44 |
| Sīpoli | 2,8 | 2,4 | 0,04 | 0,01 | 0,24 | 1,10 |
| Citroni | 1,07 | 0,48\*\* | 0,00 | 0,00 | 0,04 | 0,18 |
| Sāls | 0,16 | 0,16 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,32 | 0,32 | 0,00 | 0,00 | 0,32 | 1,30 |
| Ūdens | - | 1,6 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 4,8 | 4,8 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 42,43 |
| **Iznākums** | - | **80** | 1,07 | 5,03 | 8,64 | 81,04 |

\* - vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\* - citrona sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S19 (3-6g)** | **Dārzeņu vinegrets** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 49,5 | 49/39,6\* | 0,67 | 0,12 | 4,51 | 20,20 |
| Kartupeļi | 44,8 | 44/33,6\* | 0,67 | 0,10 | 5,81 | 26,21 |
| Burkāni | 18 | 14,4 | 0,12 | 0,06 | 1,30 | 5,47 |
| Gurķi, *marinēti* | 25,7 | 18 | 0,09 | 0,05 | 0,43 | 2,16 |
| Sīpoli | 4,2 | 3,6 | 0,06 | 0,01 | 0,36 | 1,66 |
| Citroni | 1,6 | 0,72\*\* | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,27 |
| Sāls | 0,24 | 0,24 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 0,48 | 0,48 | 0,00 | 0,00 | 0,48 | 1,95 |
| Ūdens | - | 2,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *olīvu (extra virgin)* | 7,2 | 7,2 | 0,00 | 7,20 | 0,00 | 63,65 |
| **Iznākums** | - | **120** | 1,61 | 7,54 | 12,96 | 121,56 |

\* - vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\* - citrona sula

**Gatavošana**:

* Kartupeļus, burkānus, bietes nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos.
* Sīpolus notīra, noskalo, smalki sagriež.
* Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež kubiņos.
* Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.
* Citronu sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs. Sakuļ kopā ar eļļu.
* Sagatavotos dārzeņus sajauc ar eļļas – citrona sulas mērci.
* Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā.
* Pasniedz aukstus (5-12 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 4 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 (1-6g, 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/lielogu dzērvenes/dižbrūklenes | 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/lielogu dzērvenes/dižbrūklenes | 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/lielogu dzērvenes/dižbrūklenes | 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 (1-2g)** | **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 | 0,36 | 0,02 | 7,20 | 30,40 |
| Ūdens | - | 10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Ciete | 3 | 3 | 0,01 | 0,00 | 2,56 | 10,44 |
| Piens, 2.5% | 80 | 80 | 2,26 | 2,00 | 3,78 | 42,16 |
| **Iznākums** | - | **50/80** | 2,62 | 2,02 | 13,54 | 83,00 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ5 (3-6g, 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ6 (1-2g)** | **Rīsu krēms** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, *tvaicēti* | 3 | 3 | 0,23 | 0,04 | 2,38 | 10,89 |
| Ūdens | - | 7,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *saldais,* 35% | 15,5 | 15,5 | 0,31 | 5,43 | 0,50 | 52,24 |
| Cukurs | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 14,62 |
| Želatīns | 0,3 | 0,3 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| **Iznākums** | - | **30** | 0,80 | 5,46 | 6,47 | 78,80 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **SĒ6 (3-6g)** | **Rīsu krēms** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rīsi, *tvaicēti* | 3 | 3 | 0,23 | 0,04 | 2,38 | 10,89 |
| Ūdens | - | 7,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *saldais,* 35% | 15,5 | 15,5 | 0,31 | 5,43 | 0,50 | 52,24 |
| Cukurs | 3,6 | 3,6 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 14,62 |
| Želatīns | 0,3 | 0,3 | 0,26 | 0,00 | 0,00 | 1,06 |
| **Iznākums** | - | **30** | 0,80 | 5,46 | 6,47 | 78,80 |

**Gatavošana**:

* Uzvārītā, atdzesētā ūdenī uzbriedina želatīnu, kad tas kļuvis caurspīdīgs – izšķīdina karsta ūdens peldē, atdzesē (apmēram līdz 30°C).
* Rīsus izvāra gatavus. Katlu liek auksta ūdens peldē un atdzesē līdz 20-30 ºC.
* Labi atdzesētu saldo krējumu ar cukuru saputo.
* Putukrējumā iemaisa vārītos rīsus, pielej izšķīdināto želatīnu, visu ātri sajauc.
* Masu lej veidnēs vai dziļās paplātēs un 2 – 3 stundas vēsumā (2 - 5°C) sarecina.
* Pasniedz 5-12 ºC temperatūrā.
* Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks 6 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 (1-6g)** | **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*) | 62,5 | 50 | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,50 |
| **Iznākums** | - | **50** | 0,35 | 0,15 | 5,50 | 23,50 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A2 (1-6g)** | **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*) | 75 | 60 | 0,42 | 0,18 | 6,60 | 28,20 |
| **Iznākums** |  | **60** | 0,42 | 0,18 | 6,60 | 28,20 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A2 (1-6g)** | **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*) | 93,3 | 70 | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |
| **Iznākums** | - | **70** | 0,49 | 0,21 | 7,70 | 32,90 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **A2 (3-6g)** | **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*) | 100 | 80 | 0,56 | 0,24 | 8,80 | 37,60 |
| **Iznākums** |  | **80** | 0,56 | 0,24 | 8,80 | 37,60 |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

**SVIESTMAIZES**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv1 (3-6g)** | **Sviestmaize ar gurķiem un olu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 21,05 | 20 | 1,60 | 0,86 | 10,40 | 54,60 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Gurķi | 11,1 | 10 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 1,20 |
| Olas | 0,17 gb. | 10 | 1,23 | 0,95 | 0,11 | 13,90 |
| **Iznākums** | - | **23/10/10** | 2,92 | 4,30 | 10,75 | 92,14 |

**Gatavošana**:

* Gurķus mazgā, nogriež galus, sagriež plānās šķēlēs.
* Olas novāra (vāra 10 min), tad strauji atdzesē aukstā ūdenī, noloba, noskalo, sagriež ripiņās.
* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs.
* Baltmaizi pārziež ar sviestu, pārliek receptē paredzētos produktus.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv2 (1-2g)** | **Sviestmaize ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 15,8 | 15 | 1,20 | 0,65 | 7,80 | 40,95 |
| Sviests, 82.5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Siers, 45% | 10 | 10 | 2,48 | 2,68 | 0,00 | 34,00 |
| **Iznākums** | - | **17/10** | 3,69 | 4,98 | 7,80 | 89,91 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv2 (3-6g)** | **Sviestmaize ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 21,05 | 20 | 1,60 | 0,86 | 10,40 | 54,60 |
| Sviests, 82.5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Siers, 45% | 10 | 10 | 2,48 | 2,68 | 0,00 | 34,00 |
| **Iznākums** | - | **23/10** | 4,10 | 6,02 | 10,40 | 111,04 |

**Gatavošana**:

* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs. Sieru sagriež plānās šķēlēs.
* Baltmaizi pārziež ar sviestu, pārklāj siera šķēli.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv3 (1-2g)** | **Baltmaize ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 16,67 | 15 | 1,20 | 0,65 | 7,80 | 40,95 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| **Iznākums** | - | **15/3** | 1,22 | 3,12 | 7,80 | 63,39 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv3 (3-6g)** | **Baltmaize ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 21,05 | 20 | 1,60 | 0,86 | 10,40 | 54,60 |
| Sviests, 82,5% | 4 | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| **Iznākums** | - | **20/4** | 1,62 | 4,16 | 10,40 | 84,52 |

**Gatavošana**:

* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv4 (1-2g)** | **Sviestmaize ar vistas gaļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 16,67 | 15 | 1,20 | 0,65 | 7,80 | 40,95 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Vistas fileja | 13,16 | 12,5/10\* | 2,58 | 0,40 | 0,05 | 14,125 |
| **Iznākums** | - | **18/10** | 3,79 | 3,52 | 7,85 | 77,52 |

\*vārīts produkts

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv4 (3-6g)** | **Sviestmaize ar vistas gaļu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 21,05 | 20 | 1,60 | 0,86 | 10,40 | 54,60 |
| Sviests, 82,5% | 4 | 4 | 0,02 | 3,30 | 0,00 | 29,92 |
| Vistas fileja | 17,47 | 16,6/13\* | 3,42 | 0,53 | 0,07 | 18,76 |
| **Iznākums** | - | **24/13** | 5,04 | 4,69 | 10,47 | 103,28 |

\*vārīts produkts

**Gatavošana**:

* Vistas filejas attīra no cīpslām, nomazgā, izvāra, atdzesē, sagriež plānās šķēlītēs.
* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu, uzliek vistas fileju.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv5 (1-2g)** | **Karstmaize ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 13,9 | 12,5 | 1,00 | 0,54 | 6,50 | 34,13 |
| Siers, 45% | 10 | 10 | 2,48 | 2,68 | 0,00 | 34,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 3,8 | 3,8 | 0,10 | 0,95 | 0,10 | 9,36 |
| **Iznākums** | - | **25** | 3,58 | 4,17 | 6,60 | 77,48 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv5 (3-6g)** | **Karstmaize ar sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Baltmaize | 21,05 | 20 | 1,60 | 0,86 | 10,40 | 54,60 |
| Siers, 45% | 16 | 16 | 3,97 | 4,29 | 0,00 | 54,40 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| **Iznākums** | - | **40** | 5,72 | 6,65 | 10,56 | 123,77 |

**Gatavošana**:

* Sarīvētam sieram pievieno krējumu un labi samaisa. Masu liek uz maizes šķēles, nolīdzina.
* Maizītes kārto uz plāts un sacep cepeškrāsnī 200-220 ºC 5-8 min
* Pasniedz karstas 60-65 ºC temperatūrā.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv6 (1-2g)** | **Sviestmaize ar biezpienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 16,7 | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 |
| Biezpiens, 9% | 15,8 | 15,5 | 2,59 | 1,40 | 0,31 | 24,15 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 3,9 | 3,9 | 0,10 | 0,98 | 0,11 | 9,60 |
| Dilles, *saldētas* | 0,47 | 0,4 | 0,01 | 0,004 | 0,03 | 0,19 |
| **Iznākums** | - | **15/20** | 3,53 | 2,55 | 7,37 | 64,39 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv6 (3-6g)** | **Sviestmaize ar biezpienu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 21,05 | 20 | 1,10 | 0,24 | 9,24 | 40,60 |
| Biezpiens, 9% | 20,6 | 20,6 | 3,44 | 1,85 | 0,41 | 32,09 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5,2 | 5,2 | 0,14 | 1,30 | 0,14 | 12,80 |
| Dilles, *saldētas* | 0,59 | 0,5 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,24 |
| **Iznākums** | - | **20/26** | 4,69 | 3,40 | 9,83 | 85,74 |

**Gatavošana**:

* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs.
* Biezpienu sajauc ar krējumu, dillēm, pārklāj rupjmaizes šķēli (*biezpiena masu* *var pasniegt arī atsevišķi*).
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv7 (1-2g)** | **Sviestmaize ar tomātiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 21,05 | 20 | 1,10 | 0,24 | 9,24 | 40,60 |
| Sviests, 82.5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Tomāti | 10,2 | 10 | 0,07 | 0,03 | 0,44 | 2,20 |
| **Iznākums** | - | **23/10** | 1,19 | 2,75 | 9,68 | 65,24 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv7 (3-6g)** | **Sviestmaize ar tomātiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 25,26 | 24 | 1,32 | 0,29 | 11,09 | 48,72 |
| Sviests, 82.5% | 3,6 | 3,6 | 0,02 | 2,97 | 0,00 | 26,93 |
| Tomāti | 12,2 | 12 | 0,08 | 0,04 | 0,53 | 2,64 |
| **Iznākums** | - | **28/12** | 1,42 | 3,29 | 11,62 | 78,29 |

**Gatavošana**:

* Tomātus mazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež šķēlēs.
* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu, pārklāj tomāta šķēli.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv8 (1-2g)** | **Sviestmaize ar gurķiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 16,7 | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 |
| Sviests, 82.5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Gurķi | 11,1 | 10 | 0,07 | 0,01 | 0,24 | 1,20 |
| **Iznākums** | - | **17/10** | 0,91 | 1,84 | 7,17 | 46,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv8 (3-6g)** | **Sviestmaize ar gurķiem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 21,05 | 20 | 1,10 | 0,24 | 9,24 | 40,60 |
| Sviests, 82.5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Gurķi | 13,68 | 13 | 0,09 | 0,01 | 0,31 | 1,56 |
| **Iznākums** | - | **23/13** | 1,21 | 2,73 | 9,55 | 64,60 |

**Gatavošana**:

* Gurķus mazgā, nogriež galus, sagriež šķēlēs.
* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu, pārklāj gurķa šķēles.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv9 (1-2g)** | **Sviestmaize ar vistas ruleti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 15,8 | 15 | 0,95 | 0,15 | 7,80 | 34,80 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| Vistas rulete | 10,53 | 10 | 2,10 | 0,82 | 0,08 | 15,80 |
| **Iznākums** | - | **17/10** | 3,06 | 2,62 | 7,88 | 65,56 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv9 (3-6g)** | **Sviestmaize ar vistas ruleti** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Saldskābmaize | 23,2 | 22 | 1,39 | 0,22 | 11,44 | 51,04 |
| Sviests, 82,5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| Vistas rulete | 15,79 | 15 | 3,15 | 1,23 | 0,12 | 23,70 |
| **Iznākums** |  | **25/15** | 4,55 | 3,93 | 11,56 | 97,18 |

**Gatavošana**:

* Ruletei noņem apvalku, sagriež šķēlēs.
* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu, pārklāj ruletes šķēles.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 stundām.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv10 (1-2g)** | **Rupjmaize ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 15,8 | 15 | 0,83 | 0,18 | 6,93 | 30,45 |
| Sviests, 82.5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| **Iznākums** | - | **17** | 0,84 | 1,83 | 6,93 | 45,41 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sv10 (3-6g)** | **Rupjmaize ar sviestu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Rupjmaize, *pilngraudu* | 21,05 | 20 | 1,10 | 0,24 | 9,24 | 40,60 |
| Sviests, 82.5% | 3 | 3 | 0,02 | 2,48 | 0,00 | 22,44 |
| **Iznākums** |  | **20/3** | 1,12 | 2,72 | 9,24 | 63,04 |

**Gatavošana**:

* Maizi sagriež 0,7-1 cm biezās šķēlēs, pārziež ar sviestu.
* Sviestmaizes pasniedz aukstas (5-18 °C).
* Ja nepieciešams uzglabāt, uzglabā aukstumkamerā (2 - 5°C) līdz 2 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi2 (1-2g)** | **Zivju kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka *fileja, saldēta,* | 57,14 | 40 | 6,52 | 0,16 | 0,00 | 28,00 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļi | 8,57 | 6 | 0,12 | 0,02 | 1,04 | 4,68 |
| Milti, *kviešu, .a.l.* | 4 | 4 | 0,38 | 0,06 | 3,03 | 14,12 |
| Olas | 0,03 gb. | 2 | 0,25 | 0,19 | 0,02 | 2,78 |
| Eļļa, *rapšu* | 4,8 | 4,8 | 0,00 | 4,80 | 0,00 | 43,20 |
| **Iznākums** | - | **42** | 7,27 | 5,23 | 4,09 | 92,78 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi2 (3-6g)** | **Zivju kotletes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka *fileja, saldēta,* | 74,86 | 52,4 | 8,54 | 0,21 | 0,00 | 36,68 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Kartupeļi | 11,14 | 7,8 | 0,16 | 0,02 | 1,35 | 6,08 |
| Milti, *kviešu, .a.l.* | 5,2 | 5,2 | 0,14 | 1,30 | 0,14 | 12,80 |
| Olas | 0,035 gb. | 2,1 | 0,26 | 0,20 | 0,02 | 2,92 |
| Eļļa, *rapšu* | 6,9 | 6,9 | 0,00 | 6,90 | 0,00 | 62,10 |
| **Iznākums** | - | **55** | 9,09 | 8,63 | 1,51 | 120,59 |

**Gatavošana**:

* Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos.
* Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sarīvē.
* Zivju fileju samaļ, pievieno sāli, olas, rīvētos kartupeļus, krējumu un masu samīca, dala porcijās.
* 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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi3 (1-2g)** | **Zivju lodītes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, *saldēta* | 62,3 | 43,6 | 7,11 | 0,17 | 0,00 | 30,52 |
| Kartupeļi | 8,43 | 5,9 | 0,12 | 0,02 | 1,02 | 4,60 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 4,3 | 4,3 | 0,11 | 1,08 | 0,12 | 10,59 |
| Olas | 0,05 gb. | 3,2 | 0,39 | 0,30 | 0,04 | 4,45 |
| Sīpoli | 1,9 | 1,6 | 0,03 | 0,00 | 0,16 | 0,74 |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,53 | 0,53 | 0,00 | 0,53 | 0,00 | 4,77 |
| **Iznākums** | - | **50** | 7,76 | 2,11 | 1,33 | 55,66 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi3 (3-6g)** | **Zivju lodītes** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Heka fileja, *saldēta* | 87,14 | 61 | 9,94 | 0,24 | 0,00 | 42,70 |
| Kartupeļi | 11,07 | 8,3 | 0,17 | 0,02 | 1,44 | 6,47 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| Olas | 0,08 gb. | 4,5 | 0,55 | 0,43 | 0,05 | 6,26 |
| Sīpoli | 2,6 | 2,2 | 0,04 | 0,01 | 0,22 | 1,01 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 6,30 |
| **Iznākums** | - | **70** | 10,85 | 2,90 | 1,87 | 77,51 |

**Gatavošana**:

* Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež gabalos.
* Sīpolus notīra, skalo, sagriež sīki.
* Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sarīvē.
* Zivju fileju samaļ kopā ar sīpoliem.
* Zivju masai pievieno sāli, olas, rīvētos kartupeļus, krējumu un masu samīca, dala porcijās, veido apaļas bumbiņas, liek ietaukotā pannā, uzlej nedaudz verdoša ūdens un liek konvekcijas krāsnī vai cepeškrāsnī (180 - 200°C). Kad virspusē izveidojusies garoziņa, siltumu samazina līdz 150°C un tvaiko apm. 20 minūtes (līdz bumbiņas iegūst stingru konsistenci).
* Pasniedz karstu (55-60 ºC temperatūrā).
* Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām virs 63 ºC.

**ZUPAS**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z1 (1-2g)** | **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.* | 11,8 | 10/6\* | 1,69 | 1,60 | 0,00 | 21,00 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bietes | 31,25 | 25 | 0,43 | 0,08 | 2,85 | 12,75 |
| Kartupeļi | 28,6 | 20 | 0,40 | 0,06 | 3,46 | 15,60 |
| Kāposti | 12,5 | 10 | 0,12 | 0,02 | 0,73 | 3,20 |
| Burkāni | 6,25 | 5 | 0,04 | 0,02 | 0,45 | 1,90 |
| Sīpoli | 5,9 | 5 | 0,08 | 0,02 | 0,50 | 2,30 |
| Ķiploki | 0,7 | 0,6 | 0,04 | 0,00 | 0,20 | 0,96 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 1,70 | 0,00 | 15,30 |
| Tomātu biezenis | 3,8 | 3,8 | 0,16 | 0,02 | 0,72 | 3,42 |
| Cukurs | 1,7 | 1,7 | 0,00 | 0,00 | 1,70 | 6,90 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,99 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Zaļumi, *pētersīļi* | 0,35 | 0,3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,15 |
| **Iznākums** | - | **125/6/5** | 3,10 | 4,77 | 11,16 | 96,78 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z1 (3-6g)** | **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.* | 14,1 | 12/7\* | 2,03 | 1,92 | 0,00 | 25,20 |
| Ūdens | - | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Bietes | 37,5 | 30 | 0,51 | 0,09 | 3,42 | 15,30 |
| Kartupeļi | 40 | 30 | 0,60 | 0,09 | 5,19 | 23,40 |
| Kāposti | 15 | 12 | 0,14 | 0,02 | 0,88 | 3,84 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 0,05 | 0,02 | 0,54 | 2,28 |
| Sīpoli | 7,06 | 6 | 0,10 | 0,02 | 0,60 | 2,76 |
| Ķiploki | 0,8 | 0,68 | 0,04 | 0,00 | 0,23 | 1,09 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Tomātu biezenis | 4,5 | 4,5 | 0,19 | 0,02 | 0,85 | 4,05 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citronskābe | 0,5 | 0,5 | 0,00 | 0,00 | 0,50 | 1,24 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| Zaļumi, *pētersīļi* | 0,42 | 0,36 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,18 |
| **Iznākums** | - | **150/7/10** | 3,94 | 6,70 | 14,50 | 130,07 |

\*- vārīti produkti

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (1-2g)** | **Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Bietes | 31,25 | 31/25\* | 0,43 | 0,08 | 2,85 | 12,75 |
| Kāposti | 12,5 | 10 | 0,12 | 0,02 | 0,73 | 3,20 |
| Burkāni | 6,25 | 5 | 0,04 | 0,02 | 0,45 | 1,90 |
| Sīpoli | 5,9 | 5 | 0,08 | 0,02 | 0,50 | 2,30 |
| Ķiploki | 0,67 | 0,57 | 0,04 | 0,00 | 0,19 | 0,91 |
| Kartupeļi | 21,4 | 15 | 0,30 | 0,05 | 2,60 | 11,70 |
| Eļļa, r*apšu* | 1,67 | 1,67 | 0,00 | 1,67 | 0,00 | 15,03 |
| Tomātu biezenis | 3,8 | 3,8 | 0,16 | 0,02 | 0,72 | 3,42 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 5,56 | 2,5\*\* | 0,01 | 0,03 | 0,14 | 0,80 |
| Ūdens | - | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,35 | 0,3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,147 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **125/5** | 1,32 | 3,15 | 8,33 | 64,47 |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

\*\* - citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z6 (3-6g)** | **Borščs (veģetārais) ar skābo krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Bietes | 30 | 30/24\* | 0,41 | 0,07 | 2,74 | 12,24 |
| Kāposti | 15 | 12 | 0,14 | 0,02 | 0,88 | 3,84 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 0,05 | 0,02 | 0,54 | 2,28 |
| Sīpoli | 7,06 | 6 | 0,10 | 0,02 | 0,60 | 2,76 |
| Ķiploki | 0,80 | 0,68 | 0,04 | 0,00 | 0,23 | 1,09 |
| Kartupeļi | 24 | 18 | 0,36 | 0,05 | 3,11 | 14,04 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 18,00 |
| Tomātu biezenis | 4,5 | 4,5 | 0,19 | 0,02 | 0,85 | 4,05 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Citroni | 6,67 | 3\*\* | 0,02 | 0,03 | 0,17 | 0,96 |
| Ūdens | - | 240 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,42 | 0,36 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,18 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| **Iznākums** | **-** | **150/6** | 1,48 | 3,76 | 9,30 | 74,21 |

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

\*\* - citronu sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 (1-2g)** | **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.* | 9,4 | 8 | 1,35 | 1,28 | 0,00 | 16,8 |
| Kāposti, *skābēti* | 18,8 | 15 | 0,27 | 0,00 | 0,33 | 2,40 |
| Burkāni | 5 | 4 | 0,03 | 0,02 | 0,36 | 1,52 |
| Sīpoli | 4,7 | 4 | 0,06 | 0,01 | 0,40 | 1,84 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 13,50 |
| Kartupeļi | 28,57 | 20 | 0,40 | 0,06 | 3,46 | 15,60 |
| Ūdens | - | 130 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **130/5** | 2,25 | 4,12 | 4,69 | 63,97 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z7 (3-6g)** | **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.* | 11,3 | 9,6 | 1,62 | 1,54 | 0,00 | 20,16 |
| Kāposti, *skābēti* | 21,2 | 18 | 0,32 | 0,00 | 0,40 | 2,88 |
| Burkāni | 6 | 4,8 | 0,04 | 0,02 | 0,43 | 1,82 |
| Sīpoli | 5,6 | 4,8 | 0,08 | 0,01 | 0,48 | 2,21 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 16,2 |
| Kartupeļi | 32 | 24 | 0,48 | 0,07 | 4,15 | 18,72 |
| Ūdens | - | 160 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 10 | 10 | 0,26 | 2,50 | 0,27 | 24,62 |
| **Iznākums** | **-** | **160/10** | 2,80 | 5,94 | 5,73 | 86,61 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z8 (1-2g)** | **Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 45,3 | 34 | 0,68 | 0,10 | 5,88 | 26,52 |
| Burkāni | 6,25 | 5 | 0,04 | 0,02 | 0,45 | 1,90 |
| Sīpoli | 2,9 | 2,5 | 0,04 | 0,01 | 0,25 | 1,15 |
| Pētersīļi, *zaļumi* | 0,82 | 0,7 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,343 |
| Ķiploki | 0,47 | 0,4 | 0,03 | 0,00 | 0,13 | 0,64 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 5,40 |
| Citroni | 1,33 | 0,6\* | 0,00 | 0,00 | 0,05 | 0,22 |
| Sāls | 0,6 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vistas fileja | 10,11 | 9,6/8\*\* | 1,98 | 0,31 | 0,04 | 10,85 |
| Ūdens | - | 94 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **125/8/5** | 2,92 | 2,30 | 7,00 | 59,33 |

\* citrona sula

\*\* produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z8 (3-6g)** | **Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Kartupeļi | 54,7 | 41 | 0,82 | 0,12 | 7,09 | 31,98 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 0,05 | 0,02 | 0,54 | 2,28 |
| Sīpoli | 3,5 | 3 | 0,05 | 0,01 | 0,30 | 1,38 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,94 | 0,8 | 0,03 | 0,01 | 0,06 | 0,39 |
| Ķiploki | 0,6 | 0,5 | 0,03 | 0,00 | 0,17 | 0,80 |
| Eļļa, rapšu | 0,7 | 0,7 | 0,00 | 0,70 | 0,00 | 6,30 |
| Citroni | 1,56 | 0,7\* | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,26 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Vistas fileja | 12,11 | 11,5/10\*\* | 2,37 | 0,37 | 0,05 | 13,00 |
| Ūdens | - | 113 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, skābais, 25% | 6 | 6 | 0,16 | 1,50 | 0,16 | 14,77 |
| **Iznākums** | **-** | **150/10/6** | 3,51 | 2,74 | 8,43 | 71,16 |

\* citrona sula

\*\* produkta svars pēc siltapstrādes

**Gatavošana**:

* Burkānus un kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Ķiplokus, sīpolus notīra, noskalo, sasmalcina.
* Pētersīļu zaļumus noskalo, nosusina, sasmalcina.
* Vistas fileju mazgā, attīra, sagriež kubiņos (1,5 x 1,5cm).
* Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu. Citrona sulu samaisa ar sāli, ķiplokiem, pētersīļu zaļumiem, samaisa ar vistas fileju.
* Katliņā uzkarsē eļļu, izkarsē burkānus, sīpolus (110 - 120°C), pielej uzvārītu ūdeni, pieliek kartupeļus un vāra.
* Pēc laika pievieno vistas fileju, vāra vēl 5-7 min. Notur 10 min.
* Zupu pasniedz karstu (60 -65ºC) ar skābo krējumu.
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z9 (1-2g)** | **Piena zupa ar makaroniem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2.5% | 121 | 121 | 3,41 | 3,03 | 5,72 | 63,77 |
| Ūdens | - | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Makaroni | 17,3 | 17,3 | 2,13 | 0,31 | 13,08 | 63,32 |
| Sāls | 0,23 | 0,23 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 0,00 | 1,50 | 6,09 |
| Sviests, 82,5% | 2 | 2 | 0,01 | 1,65 | 0,00 | 14,96 |
| **Iznākums** | **-** | **150** | 5,55 | 4,99 | 20,30 | 148,14 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z9 (3-6g)** | **Piena zupa ar makaroniem** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Piens, 2.5% | 161 | 161 | 4,54 | 4,03 | 7,62 | 84,85 |
| Ūdens | - | 40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Makaroni | 23 | 23 | 2,83 | 0,41 | 17,39 | 84,18 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Cukurs | 2 | 2 | 0,00 | 0,00 | 2,00 | 8,12 |
| Sviests, 82,5% | 2,7 | 2,7 | 0,01 | 2,23 | 0,00 | 20,20 |
| **Iznākums** | **-** | **200** | 7,38 | 6,67 | 27,00 | 197,34 |

**Gatavošana**:

* Verdošā ūdenī liek makaronus, sāli, cukuru un vāra 5-10 min. Tad pielej karstu pienu, uzvāra, pieliek sviestu.
* Zupu pasniedz karstu (60 -65ºC).
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z10 (1-2g)** | **Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķīši bez kauliem, ādas* | 11 | 11 | 2,12 | 0,63 | 0,00 | 14,19 |
| Skābenes, *kons.* | 15,6 | 15,6 | 0,22 | 0,00 | 0,41 | 2,90 |
| Kartupeļi | 47,1 | 33 | 0,66 | 0,10 | 5,71 | 25,74 |
| Burkāni | 12,5 | 10 | 0,08 | 0,04 | 0,90 | 3,80 |
| Sīpoli | 3,5 | 3 | 0,05 | 0,01 | 0,30 | 1,38 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,6 | 0,6 | 0,00 | 0,60 | 0,00 | 5,40 |
| Ūdens | - | 81 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Auzu pārslas | 3 | 3 | 0,399 | 0,201 | 2,049 | 11,04 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **125/5** | 3,66 | 2,83 | 9,50 | 76,76 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z10 (3-6g)** | **Skābeņu zupa (ar vistas gaļu) ar krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķīši bez kauliem, ādas* | 13,8 | 13,8 | 2,65 | 0,78 | 0,00 | 17,74 |
| Skābenes, *kons.* | 19,5 | 19,5 | 0,27 | 0,00 | 0,51 | 3,63 |
| Kartupeļi | 55 | 41,3 | 0,83 | 0,12 | 7,14 | 32,18 |
| Burkāni | 15,6 | 12,5 | 0,10 | 0,05 | 1,13 | 4,75 |
| Sīpoli | 4,5 | 3,8 | 0,06 | 0,01 | 0,38 | 1,75 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,75 | 0,75 | 0,00 | 0,75 | 0,00 | 6,75 |
| Ūdens | - | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Auzu pārslas | 4 | 4 | 0,532 | 0,268 | 2,732 | 14,72 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 7 | 7 | 0,18 | 1,75 | 0,19 | 17,23 |
| **Iznākums** | **-** | **150/7** | 4,63 | 3,74 | 12,07 | 98,74 |

**Gatavošana**:

* Vistas šķiņķus nomazgā liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu (95-98°C), pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta, daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, gaļu sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai.
* Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež.
* Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai stienīšos.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai sarīvē.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un atlikušos burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Verdošā buljonā liek vārīties kartupeļus un vāra apm. 7 - 10 min, pievieno izkarsētos burkānus un sīpolus, auzu pārslas, sāli un vāra vēl 5 – 7 min, kamēr visas sastāvdaļas mīkstas.
* Pievieno vārīto gaļu, skābenes, uzvāra.
* Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievelkas.
* Zupu pasniedz karstu (60 -65ºC) ar krējumu.
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z11 (1-2g)** | **Svaigu 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.* | 23,5 | 20/12\* | 3,38 | 3,20 | 0,00 | 42,00 |
| Kāposti | 20,6 | 16,5 | 0,20 | 0,03 | 1,20 | 5,28 |
| Burkāni | 5 | 4 | 0,03 | 0,02 | 0,36 | 1,52 |
| Sīpoli | 5,3 | 4,5 | 0,07 | 0,01 | 0,45 | 2,07 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 13,5 |
| Kartupeļi | 41,4 | 29 | 0,58 | 0,09 | 5,02 | 22,62 |
| Ūdens | - | 74 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| **Iznākums** | **-** | **125/12/5** | 4,39 | 6,10 | 7,17 | 99,30 |

\*- vārīta produkta svars

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z11 (3-6g)** | **Svaigu 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.* | 28,2 | 24/14\* | 4,06 | 3,84 | 0,00 | 50,4 |
| Kāposti | 25 | 20 | 0,24 | 0,04 | 1,46 | 6,40 |
| Burkāni | 6 | 4,8 | 0,04 | 0,02 | 0,43 | 1,82 |
| Sīpoli | 6,4 | 5,4 | 0,09 | 0,02 | 0,54 | 2,48 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 16,20 |
| Kartupeļi | 46,67 | 35 | 0,70 | 0,11 | 6,06 | 27,30 |
| Ūdens | - | 89 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais,* 25% | 7 | 7 | 0,18 | 1,75 | 0,19 | 17,23 |
| **Iznākums** | **-** | **150/14/7** | 5,30 | 7,57 | 8,68 | 121,84 |

\*- vārīta produkta svars

**Gatavošana**:

* Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, sagriež kvadrātiņos.
* Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves. Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz sagrieztus burkānus, pētersīļu saknes un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta.
* Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Kāpostus liek vārīties verdošā buljonā, pavāra apm. 5 min., pievieno izkarsētos burkānus, pēc apm. 10 min. pievieno kartupeļus, kad uzvārās, pievieno sīpolus un vāra 12 – 15 min, kamēr dārzeņi mīksti.
* Apm. 5 min. pirms zupas gatavības, pievieno vārīto gaļu, atlikušo sāli, uzvāra, uzliek vāku un 10 – 15 minūtes ļauj zupai ievilkties.
* Zupu pasniedz karstu (60 -65ºC) ar krējumu.
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z12 (1-2g)** | **Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, *lāpst.* | 20,0 | 17 | 2,87 | 2,72 | 0,00 | 35,70 |
| Ūdens | - | 3 |  |  |  |  |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Frikadeļu masa* | - | 20 |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 33,3 | 25 | 0,50 | 0,08 | 4,33 | 19,50 |
| Burkāni | 5 | 4 | 0,03 | 0,02 | 0,36 | 1,52 |
| Sīpoli | 5,2 | 4,4 | 0,07 | 0,01 | 0,44 | 2,02 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 0,00 | 1,50 | 0,00 | 13,50 |
| Ūdens | - | 125 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,25 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Krējums, *skābais, 25*% | 5 | 5 | 0,13 | 1,25 | 0,14 | 12,31 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,49 | 0,42 | 0,02 | 0,01 | 0,03 | 0,21 |
| **Iznākums** | **-** | **125/15/5** | 3,62 | 5,58 | 5,29 | 84,76 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z12 (3-6g)** | **Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Cūkgaļa, lāpst. | 24,0 | 20,4 | 3,45 | 3,26 | 0,00 | 42,84 |
| Ūdens | - | 3,5 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,08 | 0,08 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| *Frikadeļu masa* | - | 24 |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 40,00 | 30 | 0,60 | 0,09 | 5,19 | 23,4 |
| Burkāni | 6,00 | 4,8 | 0,04 | 0,02 | 0,43 | 1,824 |
| Sīpoli | 6,2 | 5,3 | 0,08 | 0,02 | 0,53 | 2,438 |
| Eļļa, rapšu | 1,8 | 1,8 | 0,00 | 1,80 | 0,00 | 16,2 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Krējums, skābais, 25% | 7 | 7 | 0,18 | 1,75 | 0,19 | 17,23 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,59 | 0,5 | 0,02 | 0,01 | 0,04 | 0,245 |
| **Iznākums** | **-** | **150/18/7** | 4,37 | 6,95 | 6,38 | 104,18 |

**Gatavošana**:

* Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos.
* Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos.
* Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves, sagriež gabalos, samaļ divas reizes.
* Maltai gaļai pievieno sāli, aukstu ūdeni un masu kārtīgi sastrādā.
* Masu sadala vienādās daļās (2 – 4 frikadeles porcijā), saveļ apaļas lodītes, liek viegli pasālītā verdošā ūdenī, vāra 10 – 15 min. un līdz pasniegšanai uzglabā buljonā, kurā tās vārītas.
* Sīpolus, burkānus viegli izkarsē eļļā.
* Verdošā buljonā liek izkarsētos burkānus, vāra apm. 10 min., pievieno kartupeļus, vāra apm. 10 min., tad pievieno sīpolus, sāli, vāra vēl 5 min., siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievelkas.
* Zupu pasniedz karstu (60 -65ºC). Pasniedzot šķīvī liek frikadeles, uzlej zupu, uzliek krējumu.
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z13 (1-2g)** | **Vistas gaļas zupa ar nūdelēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, *šķiņķi,*  *bez kauliem, ādas* | 12,22 | 11/8\* | 2,12 | 0,63 | 0,00 | 14,19 |
| Nūdeles | 7,5 | 7,5 | 0,90 | 0,08 | 5,63 | 26,78 |
| Kartupeļi | 35,71 | 25 | 0,50 | 0,08 | 4,33 | 19,50 |
| Burkāni | 4,8 | 3,8 | 0,03 | 0,02 | 0,34 | 1,44 |
| Sīpoli | 5,2 | 4,4 | 0,07 | 0,01 | 0,44 | 2,02 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,6 | 1,6 | 0,00 | 1,60 | 0,00 | 14,40 |
| Ūdens | - | 100 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Zaļumi, *pētersīļu* | 0,35 | 0,3 | 0,01 | 0,00 | 0,02 | 0,147 |
| **Iznākums** | **-** | **125** | 3,63 | 2,41 | 10,76 | 78,48 |

\* produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Z13 (3-6g)** | **Vistas gaļas zupa ar nūdelēm** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Uzturvielas, g** | | | **Enerģ. vērt., kcal** |
| **Bruto** | **Neto** | **Olb.v.** | **Tauki** | **Ogļh.** |
| Vistas gaļa, šķiņķīši bez kauliem, ādas | 13,89 | 13,2/9,6\* | 2,55 | 0,75 | 0,00 | 17,028 |
| Nūdeles | 9 | 9 | 1,08 | 0,09 | 6,75 | 32,13 |
| Kartupeļi | 40 | 30 | 0,60 | 0,09 | 5,19 | 23,4 |
| Burkāni | 5,75 | 4,6 | 0,04 | 0,02 | 0,41 | 1,748 |
| Sīpoli | 6,2 | 5,3 | 0,08 | 0,02 | 0,53 | 2,438 |
| Eļļa, rapšu | 1,9 | 1,9 | 0,00 | 1,90 | 0,00 | 17,1 |
| Ūdens | - | 120 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Sāls | 0,36 | 0,36 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| Zaļumi, pētersīļi | 0,42 | 0,36 | 0,01 | 0,00 | 0,03 | 0,1764 |
| **Iznākums** | **-** | **150** | 4,36 | 2,87 | 12,91 | 94,02 |

\* produkta svars pēc siltapstrādes

**Gatavošana**:

* Gaļu nomazgā.
* Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež.
* Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai stienīšos.
* Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
* Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai sarīvē.
* Vistas šķiņķus liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta, daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta.
* Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, gaļu sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai.
* Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un atlikušos burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu.
* Verdošā buljonā liek vārīties kartupeļus un vāra apm. 7 - 10 min, pievieno izkarsētos burkānus un sīpolus, nūdeles, sāli, vārīto gaļu un vāra vēl 5 – 7 min, kamēr visas sastāvdaļas mīkstas. Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min, lai zupa ievelkas.
* Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī lej zupu, pārkaisa zaļumus.
* Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Komisijas priekšsēdētāja K.Graudumniece

Graudumniece 67026892