

## DĀRZEŅU UN PĀKŠAUGU ĒDIENI

VEGETĀRS ĒDIENS	Ķirbju pankūkas ar skābo krējumu					
Rec. Nr: V-1						
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	35,71	25	45,71	32	54,85	38
Milti, <i>kviešu, augstākā labuma</i>	25	25	32	32	38	38
Piens, 2,5,%	24	24	30	30	36	36
Olas	0,2 gb.	12	0,25 gb.	15	0,3 gb.	18
Cukurs	2,4	2,4	3	3	3,6	3,6
Kanēlis	0,08	0,08	0,1	0,1	0,12	0,12
<i>Mīklas masa</i>	-	90	-	112	-	134
Eļļa, <i>rapšu</i>	4	4	5	5	6	6
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	10	10	15	15	20	20
<b>Iznākums</b>	-	<b>80/10</b>	-	<b>100/15</b>	-	<b>120/20</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ķirbjus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni. Mīkstumam smalki sarīvē.</li> <li>• Olas mazgā, dezinficē, skalo.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olas sakuļ ar pienu, cukuru, iemaisa izsijātus miltus, līdz izveidojas viendabīga mīkla. Mīklu apm. 30 min. atstāj, lai uzbriestu miltu lipekļi.</li> <li>• Uzkarsētā eļļā liek nelielas pankūkas un cep (150-160 °C), līdz tās dzeltenbrūnas.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 60-65 °C temperatūrā, ar skābo krējumu.</li> <li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

Rec. Nr: V-2	Rīvētu kartupeļu sacepums ar skābo krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	188	141	249,3	187	311,63	233,8
Sīpoli	17,6	15/10,5*	23,5	20/14*	29,4	25/18*
Ķiploki	0,94	0,8	1,18	1	1,5	1,3
Eļļa, <i>rapšu</i>	0,8	0,8	1	1	1,3	1,3
Desa „Tīģerītis”	10	10	13	13	16	16
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4

<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	161	-	215	-	269
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	15	15	20	20	25	25
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>150/15</b>	<b>-</b>	<b>200/20</b>	<b>-</b>	<b>250/25</b>

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

<b>Pirm- apstrāde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.</li> <li>• Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
<b>Ēdiena gatavošana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, ķiplokus un karšē, līdz tie caurspīdīgi (110-120 °C).</li> <li>• Desu sagriež kubiņos.</li> <li>• Rīvētu kartupeļu masai pieliek sagriežto desu, izkaršētos sīpolus un ķiplokus, sāli un samaisa.</li> <li>• Masu liek ietaukotā cepešpannā (apm. 3 cm biezumā), virsu nolīdzina.</li> <li>• Cep cepeškrāsnī 200-220 °C līdz virspuse ir dzeltenbrūna.</li> </ul>
<b>Pasniegšana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 60-65 °C temperatūrā, ar skābo krējumu.</li> <li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

<b>VEĢETĀRS ĒDIENS</b>	<b>Šķeltie zirņi un dārzeņiem</b>					
	Rec. Nr: V-3					
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>	
	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>
Zirņi, <i>šķeltie</i>	25	25/50*	38	38/75*	50	50/100*
Kartupeļi	33,35	25	50	38	66,7	50
Kāposti	18,75	15	28	23	37,5	30
Ķirbji	14,3	10/7*	18	15/10,5*	28,57	20/14*
Paprika	9,4	7,5/6*	14	11/9*	18,75	15/12*
Sīpoli	5,9	5/3,5*	8,9	6/4*	11,8	10/7*
Ķiploki	0,3	0,25	0,45	0,4	0,59	0,5
Eļļa, <i>rapšu</i>	2,5	2,5	3,8	3,8	5	5
Ūdens	-	50	-	75	-	100
Sāls	0,15	0,15	0,23	0,23	0,3	0,3
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>200</b>

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zirņus skalo aukstā ūdenī, uzbriedina 4-6 h.</li> <li>• Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos.</li> <li>• Ķirbjus, papriku nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni. Mīkstumu sagriež kubiņos.</li> <li>• Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos.</li> <li>• Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Izvāra briedinātos zirņus. Sāli liek vārīšanās beigās.</li> <li>• Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un papriku, un karšē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet paprika iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C).</li> <li>• Uzkaršētā eļļā apcep ķirbjus (130-140 °C).</li> <li>• Verdošā sāls ūdenī liek kāpostus, pavāra apm. 5 min, tad pievieno kartupeļus, taukvielās izkaršētos sīpolus un papriku un vāra, līdz dārzeņi mīksti.</li> <li>• Dārzeņiem pievieno izvārītos zirņus, apceptos ķirbjus, ķiplokus un lēni karšē vēl 3-5 min.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.</li> <li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

<b>VEĢETĀRS ĒDIENS</b>	<b>Sautētas lēcas ar dārzeņiem</b>					
Rec. Nr: V-4	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Lēcas, <i>sarkanās</i>	32	32	38	38	42	42
Kartupeļi	42,7	32	50,7	38	56	42
Kāposti	23,75	19	28,75	23	31,88	25,5
Burkāni	15,63	12,5/9*	18,75	15/11*	20,88	16,7/12*
Paprika	11,25	9/7*	13,75	11/9*	15	12/9,5*
Sīpoli	7,1	6/4,3*	8,8	7,5/5*	9,8	8,3/6*
Ķiploki	0,35	0,3	0,47	0,4	0,52	0,44
Eļļa, <i>rapšu</i>	3,2	3,2	3,8	3,8	4,2	4,2
Ūdens	-	63	-	75	-	83
Sāls	0,16	0,16	0,2	0,2	0,22	0,22
<b>Iznākums</b>	-	<b>150</b>	-	<b>180</b>	-	<b>200</b>

\* - produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos.</li> <li>• Papriku nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni. Mīkstumu sagriež kubiņos.</li> <li>• Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos.</li> <li>• Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, papriku un burkānus - karšē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni un paprika iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C).</li> <li>• Sagrieztos kāpostus un izkaršētos dārzeņus pārlej ar verdošu ūdeni un pavāra apm. 5 - 10 min, tad pievieno kartupeļus un noskalotas lēcas, un vāra, līdz produkti mīksti.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.</li> <li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

VEGETĀRS ĒDIENS	Sautētas lēcas ar dārzeņiem					
Rec. Nr: V-4.1						
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Lēcas, sarkanās	32	32	38	38	42	42
Kāposti	43,75	35	52,5	42	58,3	47
Paprika	25	20/16*	30	24/19*	33,3	27/21*
Tomāti	10,2	10/7*	12,2	12/8*	13,5	13/9*
Burkāni	7,5	6/4,3*	9	7/5*	10	8/5,6*
Sīpoli	7,1	6/4,3*	8,5	7/5*	9,4	8/5,6*
Ķiploki	0,35	0,3	0,42	0,36	0,46	0,4
Eļļa, rapšu	2	2	2,4	2,4	2,7	2,7
Ūdens	-	63	-	76	-	84
Sāls	0,16	0,16	0,19	0,19	0,21	0,21
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>180</b>	<b>-</b>	<b>200</b>

\* produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos.</li> <li>• Papriku nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos.</li> <li>• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos.</li> <li>• Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> <li>• Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, noskalo.</li> </ul>
-------------------	--

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, papriku un burkānus - karsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni un paprika iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C), pievieno sagrieztus tomātus, turpina 5 -7 min karsēt.</li> <li>Sagrieztos kāpostus un izkarsētos dārzeņus pārlej ar verdošu ūdeni un pavāra apm. 5 - 10 min, tad pievieno noskalotas lēcas, un vāra, līdz produkti mīksti.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.</li> <li>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

VEĢETĀRS ĒDIENS	Ķirbju un biezpiena sacepums					
Rec. Nr: V-5						
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	41,43	29	45,71	32	71,43	50
Biezpiens, 9%	22,45	22	25,51	25	40,82	40
Burkāni	7,5	6	8,75	7	12,5	10
Rozīnes	3	3	3,4	3,4	5	5
Olas	1/9 gb.	7	1/8 gb.	8	1/5 gb.	12
Cukurs	6	6	7	7	10	10
Sāls	0,17	0,17	0,19	0,19	0,3	0,3
Citroni	4,14	2,9	4,71	3,3	7,14	5*
Milti, <i>kviešu. a.l.</i>	11	11	12	12	20	20
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	86	-	96	-	150
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	15	15	15	15	20	20
<b>Iznākums</b>	-	<b>80/15</b>	-	<b>90/15</b>	-	<b>140/20</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ķirbi nomazgā, pārgriež, nomizo, izņem sēklotni. Mīkstumu sarīvē.</li> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.</li> <li>Rozīnes noskalo.</li> <li>Olas mazgā, dezinficē, skalo.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biezpienu sablendē vai samaļ.</li> <li>Sarīvēto dārzeņu masai pievieno rozīnes, cukuru, sāli, biezpienu, sakultas olas, miltus, citrona miziņu un sulu.</li> <li>Masu liek ietaukotā cepešpannā, cep cepeškrāsnī 200-220 °C līdz virspuse ir dzeltenbrūna (apm. 30-40 min).</li> </ul>

Pasniegšana

- Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.
- Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

VEGETĀRS ĒDIENS	Kartupeļu pankūkas					
	Rec. Nr: V-6					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	173,3	130	200	150	216,6	163
Milti, <i>kviešu. a.l.</i>	13	13	15	15	16	16
Olas	1/7 gb.	8,5	1/6 gb.	10	1/6 gb.	10
Sāls	0,3	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	150	-	175	-	188
Eļļa, <i>rapšu</i>	7	7	8	8	9	9
Krējums, skābais, 25%	10	10	15	15	20	20
<b>Iznākums</b>	-	<b>120/10</b>	-	<b>140/15</b>	-	<b>150/20</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sarīvē.</li> <li>• Olas mazgā, dezinficē, skalo.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartupeļu masai pievieno sāli, sakultas olas, miltus.</li> <li>• Cep nelielas pankūkas sakarsētā eļļā (150-160 °C) no abām pusēm dzeltenbrūnas.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.</li> <li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

Produktu nosaukums	Burkānu plācenīši					
	VEGETĀRS ĒDIENS					
	ar krējumu un ievārījumu		ar ievārījumu		ar krējumu	
	Rec. Nr: V-7		Rec. Nr: V-7.2		Rec. Nr: V-7.1	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	136,25	109	145,4	116	156,25	125
Sviests, 82,5%	1,8	1,8	1,9	1,9	2	2
Piens, 2,5%	22	22	23	23	25	25
Cukurs	1,8	1,8	1,9	1,9	2	2
Manna	13	13	14	14	15	15
Biezpiens, vājpiens	17,9	17,5	19	8,7	20,4	20
Olas	1/6	10	1/6	10	1/5	12
Rīvmaize	9	9	9,6	9,6	10	10
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	170	-	181	-	196
Eļļa, rapšu	9	9	9,6	9,6	10	10
Ievārījums, zemeņu	10	10			10	10
Krējums, skābais, 25%	10	10	20	20		
<b>Iznākums</b>	-	<b>140/10/10</b>	-	<b>150/20</b>	-	<b>160/10</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus mazgā, mizo, skalo, sarīvē.</li> <li>Olas mazgā, dezinficē, skalo.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Biezpienu samaļ vai sablendē.</li> <li>Burkānus kopā ar sviestu un nedaudz ūdens sautē gandrīz gatavus.</li> <li>Sautētiem burkāniem pielej karstu pienu, iemaisa mannu, cukuru un uzvāra, tad atstāj uz 10-15 min, lai uzbriestu manna.</li> <li>Nedaudz atdzesētai burkānu masai pievieno sakultas olas, biezpienu.</li> <li>Masu dala gabaliņos (pa 2-3 gb. porcijā), apviļā rīvmaizē, veidojot apaļu vai ovālu formu.</li> <li>Cep sakarsētā eļļā (150-160 °C) no abām pusēm dzeltenbrūnas.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 60-65 °C temperatūrā, ar ievārījumu un krējumu.</li> <li>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>



<b>VEGETĀRS ĒDIENS</b>	<b>Pupiņu un kartupeļu biezenis</b>					
Rec. Nr: <b>V-8</b>						
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>	
	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>
Pupiņas, <i>baltās</i>	32	32/67*	34	34/71*	38	38/80*
Kartupeļi	77,3	58	82,7	62	93,3	70
Piens, 2,5%	25	25	27	27	30	30
Sāls	0,4	0,4	0,43	0,43	0,5	0,5
Sviests, 82,5%	4	4	4,3	4,3	5	5
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>150</b>	<b>-</b>	<b>160</b>	<b>-</b>	<b>180</b>

\* - vārītas pupiņas

<b>Pirm- apstrāde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež daļās.</li> <li>Pupiņas noskalo, liek mērcēties aukstā ūdenī (apm. 6-18 h).</li> </ul>
<b>Ēdienu gatavošana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Uzbriedinātas pupiņas izvāra, nokāš, samaļ.</li> <li>Kartupeļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, karstus sastampā, sajauc ar sasmalcinātām pupiņām, pielej verdošu pienu, pieliek sāli, kausētu sviestu, maisot uzkarsē.</li> </ul>
<b>Pasniegšana</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 60-70 °C temperatūrā.</li> <li>Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li> </ul>

<b>VEGETĀRS ĒDIENS</b>	<b>Zirņu biezenis</b>					
Rec. Nr: <b>V-9</b>						
<b>Produktu nosaukums</b>	<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>		<b>Ielikums 1 porc., g</b>	
	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>	<b>Bruto</b>	<b>Neto</b>
Zirņi, <i>pelēkie</i>	40	40/83*	48	48/100*	60	60/125*
Piens, 2,5%	17	17	20	20	25	25
Sāls	0,27	0,27	0,32	0,32	0,4	0,4
Sviests, 82,5%	2,7	2,7	3,2	3,2	4	4
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>150</b>

\* - vārīti zirņi

<b>Pirm- apstrāde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zirņus noskalo, liek mērcēties aukstā ūdenī (apm. 6-18 h).</li> </ul>
---------------------------	--

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uzbriedinātas pupiņas izvāra, nokāš, samaļ, pielej verdošu pienu, pieliek sāli, kausētu sviestu, maisot uzkarsē.</li></ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pasniedz 60-70 °C temperatūrā.</li><li>• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.</li></ul>