

PIEDEVAS

Vārīti kartupeļi

Rec. Nr: P-1	Vārīti kartupeļi					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	193,3	145	206,7	155	218,7	164
Sāls	0,47	0,47	0,5	0,5	0,5	0,5
Iznākums	-	140	-	150	-	160

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež daļiņās.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Uzvāra ūdeni, pievieno sāli, kartupeļus, vāra aptuveno 30- 40 min, līdz tie mīksti. Nokāš, nosusina.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstus (60-65 °C) kā piedevu. Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 1 stundai.

Produktu nosaukums	Vārīti rīsi							
	Rec. Nr: P-2						Rec. Nr: P-2.1 (laktozes nepanesamība)	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rīsi, <i>baltie vai brūnie*</i>	36	36	47	47	54	54	47	47
Ūdens	-	75	-	98	-	113	-	98
Sviests, 82,5%	0,7	0,7	0,9	0,9	1	1		
Eļļa, <i>rapšu**</i>							1	1
Sāls	0,35	0,35	0,45	0,45	0,5	0,5	0,45	0,45
Iznākums	-	100	-	130	-	150	-	130

* - diabētu slimnieku uzturā izmanto brūnos rīsus

** - laktozes nepanesamības gadījumā sviestu aizstāj ar eļļu.

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Uzvāra ūdeni, pieber sāli un rīsus, pieliek sviestu vai eļļu un vāra 98-100°C apmēram 15 – 20 min., pa reizei apmaisa. Tad samazinātā siltumā, reizēm izcilājot, (apm. 95°C) rīsus briedina 10-15 min. (ja vajag – ilgāk, kamēr rīsi gatavi).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstus (60-65 °C) kā piedevu. Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundai.

Produktu nosaukums	Krāsni cepti dārzeņi					
	Rec. Nr: P-3.2 (diabēts)		Rec. Nr: P-3.1		Krāsni cepti kartupeļi Rec. Nr: P-3	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi			166,7	125/87*	289,3	217
Burkāni			91,25	73/49*		
Kāposti	58,75	47/35*				
Ziedkāposti	89,6	60/47*				
Baklažāni	73,68	70/55*				
Ķirbji			45,7	32/25*		
Eļļa, <i>rapšu</i>	6	6	4	4	4	4
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Rozmarīns, <i>kalt.</i>	0,05	0,05	0,05	0,05		
Timiāns, <i>kalt.</i>	0,05	0,05	0,05	0,05		
Baziliks, <i>kalt.</i>	0,05	0,05	0,05	0,05		
Iznākums	-	135	-	160	-	150

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sagriež daļiņās. • Ķirbjus nomazgā, pārgriež, nomizo, izņem sēklas, sagriež daļiņās. • Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, skalo. Sadala rozetēs. • Kāpostus noskalo, noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, sagriež palielos gabalos. • Baklažānus nomazgā, nogriež galus, sagriež 1 cm biezās ripās.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Cepešpannā ielej eļļu, ieber dārzeņus, uzkaisa garšvielas, apmaisa. Pannu liek sakarsētā cepeškrāsnī (220 - 250°C), ātri apcep, pa reizei apmaisot, līdz rodas dzeltenbrūna garoziņa, tad samazina krāsns temperatūru līdz 150°C un cep līdz gatavībai.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstus (60-65 °C) kā piedevu. • Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 1 stundai.

Rec. Nr: P-4	Kartupeļu biezenis					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	153,3	115/112*	174,7	131/127*	186,7	140/136*
Piens, 2,5 %	20	20	23	23		25
Sviests, 82,5 %	3	3	3,5	3,5	3,7	3,7
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Iznākums	-	130	-	150	-	160

*- vārīts produkts

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Kartupeļus nomizo, noskalo, sagriež gabalos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Kartupeļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, sastampā. Pielej karstu pienu, izkausētu sviestu, uzkarsē, saputo.
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstu (60-65 °C). Ja nepieciešams biezeni uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 1 stundai.

Produkta nosaukums	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu					
	Rec. Nr: P-5				Rec.Nr: P-5.1 (laktozes nepanes.)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	75	60/42*	93,75	75/52,5*	93,75	75/52,5*
Kukurūza, kons.	14	14	18	18	18	18
Sviests, 82,5%	2,4	2,4	3	3		
Eļļa, rapšu**					3	3
Rīsi	22	22/64*	28	28/80*	28	28/80*
Ūdens	-	48	-	60	-	60
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Cukurs	1,6	1,6	2	2	2	2
Iznākums	-	120	-	150	-	150

* - produkta svars pēc siltapstrādes

** - laktozes nepanesamības gadījumā sviestu aizstāj ar eļļu.

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus nomazgā, notīra un noskalo, sagriež kubiņos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus viegli izkarsē sviestā vai eļļā. Izkarsētai paprikai pielej verdošu ūdeni, pieliek briedinātus rīsus. Apmaisot sautē gatavus. 10 min pirms ēdiens gatavs, pievieno konservētu kukurūzu, sāli un cukuru.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstu (60-65 °C). Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Rec. Nr: P-6	Vārīti makaroni, pilngraudu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Makaroni, <i>pilngraudu</i>	40	40	52	52	60	60
Ūdens	-	107	-	140	-	160
Sāls	0,2	0,2	0,26	0,26	0,3	0,3
Eļļa, <i>rapšu</i>	1,3	1,3	1,7	1,7	2	2
Iznākums	-	100	-	130	-	150

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Uzvāra sālsūdeni, pievieno makaronus, uzvāra un tad samazinot siltumu lēni vāra (98-100 °C) 10- 15 min līdz gatavībai. Ja nepieciešams, makaronus nokāš sietā, pēc tam pārliet traukā. Makaronus sajauc ar eļļu, lai nesalīp.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstus (60-65 °C) kā piedevu. Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Produkta nosaukums	Kartupeļu un spinātu sacepums					
	Rec. Nr: P-7				Rec. Nr: P-7.1 (laktozes nepanes.)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	185,3	139/135*	217,3	163/158*	217,3	163/158*
Spināti, <i>saldēti</i>	33	33	39	39	39	39
Olas	0,1 gb.	6	0,12 gb.	7	0,12 gb.	7
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	16	16	18	18		
Sojas piens**					18	18
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5	0,5	0,5
Siers, <i>Krievijas, 45%</i>	10	10	12	12	13	13
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	200	-	234	-	235
Eļļa, <i>rapšu</i>	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5
Iznākums		170	-	200	-	200

*- produkta svars pēc siltapstrādes

**-ar sojas pienu aizstāj skābo krējumu laktozes nepanesamības gadījumā

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus mazgā, mizo un skalo, sagriež 2-3 daļās. • Olas mazgā, dezinficē, skalo. Pārsit. •
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sieru sarīvē. • Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, ieliek kartupeļus un strauji uzvāra. Pavāra 5 min, tad nolej ½ ūdens un turpina vārīt gatavus, katlu nosedzot ar vāku (pavasārī – kartupeļus liek vārīties aukstā ūdenī). Kad kartupeļi gatavi, tos nokāš, nosusina un sastampā. • Pie sastampātiem kartupeļiem pievieno sablenderētus spinātus, sakultu olu, sāli, daļu krējuma (Rec. Nr.P-7.1 krējumu neliek). • Masu liek ietaukotā, ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, virsmu nolīdzina: <ul style="list-style-type: none"> - Rec. Nr.P-7: pārziež ar krējumu; - Rec. Nr.P-7.1: pārlej ar olu-sojas piena maisījumu. • Sacepuma masu pārkausa ar sarīvētu sieru un sacep 180-200 °C, līdz virspuse ir dzeltenbrūna.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60-65 °C temperatūrā. Pasniedzot griež porciju gabalos. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Produktu nosaukums	Dārzeņu ragū					
	Rec. Nr: P-8				Rec. Nr: P-8.1 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	88,9	67/55*	106,7	80/66*	40	30/25*
Kāposti	52	42/38*	62,5	50/45*	100	80/72*
Cukini	25,5	25/17*	30,6	30/20*		
Burkāni	31,3	25/18*	37,5	30/21*	25	20/14*
Paprika					25	20/16*
Sīpoli	11,8	10/7*	14,1	12/8*	23,53	20/14*
Eļļa, rapšu	8	8	10	10	10	10
Zaļie zirnīši, saldēti	17	17	20	20	40	40
Ūdens	-	42	-	50	-	50
Sāls	0,42	0,42	0,5	0,5	0,5	0,5
Iznākums	-	150	-	180	-	180

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Papriku nomazgā, iztīra sēklotni, sagriež kvadrātos. Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež daļiņās. Kāpostus noskalo, noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, sagriež kvadrātos. Cukini nomazgā, pārgriež gareniski uz pusēm, sagriež šķēlēs vai daļiņās. Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Sakarsē eļļu un apcep dārzeņus katru atsevišķi līdz dzeltenbrūnai garoziņai (140-150 °C). Kāpostus tvaiko, pievienojot nedaudz ūdens. Visus dārzeņus sajauc un sutina (98 °C) apmēram 10 min, beigās pievieno zaļos zirnīšus un uzvāra.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstu (60-65 °C). Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Rec. Nr: P-9	Sautēti brūnie rīsi ar papriku					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Paprika	75	60/48*	105	84/66*	112,5	90/70*
Sviests, 82,5%	2	2	2,8	2,8	3	3
Rīsi, <i>brūnie</i>	18	18/52*	25	25/72*	28	28/80*
Ūdens	-	40	-	56	-	60
Sāls	0,3	0,3	0,42	0,42	0,5	0,5
Iznākums	-	100	-	140	-	150

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Papriku nomazgā, iztīra sēklotni, sagriež kvadrātos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Papriku viegli izkarsē sviestā. Izkarsētai paprikai pielej verdošu ūdeni, pieliek briedinātus rīsus. Apmaisot sautē gatavus. 10 min pirms ēdiens gatavs, pievieno sāli.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstu (60-65 °C). Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Rec. Nr: P-10	Vārīti griķi					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Griķi	48	48	62	62	67	67
Ūdens	-	68	-	88	-	103
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
Sviests, 82,5 %	1,7	1,7	2	2	3	3
Iznākums	-	100	-	130	-	140

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Sālsūdeni uzvāra, ieber griķus, pieliek sviestu, vāra, līdz putraini uzbriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstus (60-65 °C) kā piedevu. Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Produkta nosaukums	Marinēti dārzeņi					
	Rec. Nr: P-11				Rec. Nr: P-11.1 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	75	60	90	72	90	72
Burkāni	65,63	52,5	78,75	63		
Ziedkāposti					94	63
Paprika	56,25	45	67,5	54	67,5	54
Eļļa, rapšu	7,5	7,5	8	8	8	8
Citronskābe	1,5	1,5	1,8	1,8	1,8	1,8
Ūdens	-	150	-	180	-	180
Sāls	0,38	0,38	0,45	0,45	0,45	0,45
Cukurs	3,8	3,8	4,5	4,5	1,5	1,5
Pipari, melnie, graudu	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
Iznākums	-	150	-	180	-	180

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež palielos kvadrātos. • Burkānus notīra, noskalo, sagriež šķēlēs. • Papriku noskalo, iztīra, vēlreiz izskalo, tad sagriež kvadrātos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uzvāra ūdeni ar eļļu, citronskābi un garšvielām. • Marinādē liek dārzeņus un vāra 5-10 min (dārzeņiem jābūt kraukšķīgiem). Notecina uz sieta.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstus (60-65 °C). * Var pasniegt arī aukstus.

Rec. Nr: P-12	Burkāni ar zirnīšiem piena mērcē					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	77,5	62	90	72	97,5	78
Zirnīši, zaļie, kons.	37,1	26	42,9	30	47,1	33
Sviests, 82,5%	1,2	1,2	1,4	1,4	1,5	1,5
Mērcei:						
Piens, 2,5%	37	37	43	43	46	46
Milti, kviešu, augstākā labuma	1,8	1,8	2,1	2,1	2,2	2,2
Sviests, 82,5%	1,8	1,8	2,1	2,1	2,2	2,2
Cukurs	0,8	0,8	0,9	0,9	1	1
Sāls	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
Iznākums	-	120	-	140	-	150

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus notīra, noskalo, sagriež kubiņos vai ripiņās.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus izkarsē sviestā (100-110 °C), tad pielej verdošu ūdeni tā, lai burkāni gandrīz nosegti, un sautē gatavus (sautēšanās beigās ūdenim jāiztvaiko). Miltus izkarsē sviestā (110 -120 °C), pielej karstu pienu un uzvāra. Pievieno sāli, cukuru. Mērci pielej burkāniem, pievieno zaļos zirnīšus, uzvāra.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstus (60-65 °C). Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Rec. Nr: P-13	Ceptas pākšu pupiņas					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pupiņas, pākšu, zaļās, saldētas	178,95	170	190,53	181	210,53	200
Sviests, 82,5 %	5,6	5,6	6	6	6,6	6,6
Citroni	30	21	31,43	22	35,71	25
Ķiploki	7,06	6	7,53	6,4	9,41	8
Saulespuķu sēklas, lobītas	1	1	1	1	2	2
Sāls	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,5
Iznākums	-	150	-	160	-	175

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. • Citronus nomazgā, norīvē miziņu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Pupiņas izvāra sālsūdenī. • Ķiplokus un citrona miziņu viegli izkarsē sviestā, pievieno pākšu pupiņas, pielej citrona sulu un sautē līdz pupiņas gatavas. • Saulespuķu sēkliņas nedaudz apgrauzdē uz sausas cepešpannas (180-200 °C), līdz jūtams riekstu aromāts.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstu (60-65 °C). Pasniedzot pārkausa ar sēkliņām. • Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2 stundām.

Rec. Nr: P-14	Brokoļu un spinātu sacepums					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Brokoļi	111	100/90*	127,8	115/104*	153,4	138/125*
Spināti, <i>saldēti</i>	33	33	38	38	46	46
Olas	1/10 gb.	6	1/9 gb.	7	1/7 gb.	8,4
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	16	16	18,5	18,5	22	22
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6
Siers, <i>Krievijas, 45%</i>	10	10	11,5	11,5	14	14
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	155	-	179	-	215
Eļļa, <i>rapšu</i>	2	2	2,3	2,3	2,8	2,8
Iznākums	-	130	-	150	-	180

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Brokoļus skalo. Brokoļu kātu virsējo slāni var plāni nomizot ar dārzeņu nazi. Kāta daļu sagriež gabaliņos, ziedkopu sadala rozetēs. • Olas mazgā, dezinficē, skalo.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Brokoļu vāra lielā ūdens daudzumā (3 reizes vairāk kā brokoļi). Ūdeni uzvāra, pievieno sāli, ieliek brokoļ kātus un strauji uzvāra. Pavāra 5 min, tad pievieno brokoļu ziedkopas turpina vārīt, līdz brokoļi gatavi. • Tos nokāš, nosusina un sasmalcina. • Pie sasmalcinātiem brokoļiem pievieno sablenderētus spinātus, sakultu olu, sāli, daļu krējuma. • Masu liek ietaukotā, ar rīvmaizi izkaisītā veidnē, virsmu nolīdzina, pārziež ar krējumu, uzkaisa sarīvētu sieru un sacep 180-200 °C, līdz virspuse ir dzeltenbrūna.

Pasniegšana

- Pasniedz 60-65 °C temperatūrā. Pasniedzot griež porciju gabalos.
- Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: P-15	Dārzeņu risoto					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rīsi, <i>apaļgraudu</i>	33	33	40	40	44	44
Ūdens	-	70	-	84	-	93
Burkāni	15	12	18	14	20	15
Cukini	21	19	25,2	23	28	25
Zirņi, <i>zaļie, saldēti</i>	15	15	18	18	20	20
Siers, <i>Krievijas, 45 %</i>	15	15	18	18	20	20
Eļļa, <i>rapšu</i>	9	9	10	10	11	11
Pētersīļu zaļumi	0,7	0,7	0,8	0,8	0,88	0,88
Estragons, <i>kaltēts</i>	0,05	0,05	0,06	0,06	0,06	0,06
Iznākums	-	150	-	180	-	200

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus mazgā, mizo, skalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. • Cukini mazgā, nogriež galus, griež salmiņos. • Pētersīļus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sieru sarīvē. • Burkānus izkarsē eļļā (110-120 °C). • Rīsus nedaudz izkarsē eļļā (apm. 110 °C), pielej ūdeni un lēni vāra (98-100°C) 8-10 min, tad pievieno burkānus, turpina vārīt 5 min. • Pievieno cukini, zirņi, sāli, garšvielas un turpina karsēt vēl 5 min. • Kad rīsi un dārzeni gatavi, iecilā sieru.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstu (60-65 °C) pārkaisītu ar pētersīļiem. • Ja nepieciešams ēdienu uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C, līdz 2stundām.