

## SALĀTI

Rec. Nr: S-1	Kāpostu un burkānu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	50	40	62,5	50	75	60
Burkāni	40	32	50	40	60	48
Kukurūza, <i>kons.</i>	4	4	5	5	6	6
Eļļa, <i>rapšu</i>	4	4	5	5	6	6
Cukurs	0,6	0,6	0,75	0,75	0,9	0,9
Sāls	0,2	0,2	0,25	0,25	0,3	0,3
Citronskābe	0,06	0,06	0,08	0,08	0,1	0,1
Ūdens	-	1	-	1,3	-	1,6
<b>Iznākums</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā.</li> <li>Kukurūzas konservu kārbas nomazgā, nosusina, atvāko.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visus dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu saputo ar ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs, citronskābe), izciļā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-2	Redīsu un burkānu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Redīsi, <i>baltie</i>	55,5	44,4	75	60	93,8	75
Burkāni	16,5	13,2	21,25	17	26,6	21
Eļļa, <i>rapšu</i>	3	3	4	4	5	5
Cukurs	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
Citroni	0,67	0,3*	0,89	0,4*	1,11	0,5*
<b>Iznākums</b>	-	<b>60</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>

\* - sula

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē</li> <li>Redīsus nomazgā, nomizo, sarīvē uzber cukuru, saspauda.</li> <li>Citronus rūpīgi nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
--------------	--

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Citronu sulai pievieno eļļu, cukuru, labi samaisa un iejauc dārzeņus.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-3	Kolrābju un gurķu salāti ar eļļu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kolrābji	36,25	29	51,25	41	72,5	58
Gurķi	22,5	18	31,25	25	45	36
Cukurs	0,7	0,7	1	1	1,4	1,4
Sāls	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2
Citronskābe	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14
Ūdens	-	1,4	-	2	-	2,8
Eļļa, rapšu	2,8	2,8	4	4	5,6	5,6
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kolrābjus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē.</li> <li>• Gurķus nomazgā, nomizo, sagriež šķēlītēs.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārītā, atdzesētā ūdenī izšķīdina citronskābi, sāli, cukuru, ieputo eļļu.</li> <li>• Mērci pārlej dārzeņiem, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Produktu nosaukums	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem					
	ar skābo krējumu			ar eļļu		
	Rec. Nr: S-4			Rec. Nr: S-4.1		
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	77,78	70	77,78	70	93,3	84
Tomāti	10,2	10	12,24	12	14,7	14,4
Burkāni	12,5	10	17,5	14	21	17
Krējums, skābais, 25%	15	15				
Eļļa, rapšu			5	5	6	6
Sāls	0,2	0,2	0,2	0,2	0,24	0,24
Cukurs	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
<b>Iznākums</b>	-	<b>100</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.</li> <li>• Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos.</li> <li>• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Krējuma mērcei:</i> skābā krējumā iemaisa cukuru, sāli.</li> <li>• <i>Eļļas mērcei:</i> eļļā iemaisa cukuru, sāli.</li> <li>• Salātu sastāvdaļas pārlej ar mērci, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	47,5	38	66,5	53	95	76
Saulespuķu sēklas, lobītas	2	2	2,8	2,8	4	4
Cukurs	1	1	1,4	1,4	2	2
Ķiploki	0,59	0,5	0,83	0,7	1,18	1
Citroni	2,22	1*	3,1	1,4*	4,44	2*
Krējums, skābais, 25 %	5	5	7	7	10	10
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	3	3	4,2	4,2	6	6
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

\* -sula

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.</li> <li>Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina spiedē.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Saulespuķu sēklas uzber plānā kārtiņā uz cepešpannas un viegli apgrauzdē cepeškrāsnī (180 – 200°C), līdz gaiši dzeltenai krāsai (nedrīkst apdedzināt). Atdzesē.</li> <li>Krējumu sajauc ar majonēzi, cukuru, citrona sulu, ķiplokiem.</li> <li>Burkānus iemaisa sagatavotajā mērcē, pievieno sēklas.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-6	Burkānu un apelsīnu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	50	40	57,5	46	71,25	57
Apelsīni	40	28	42,86	30	57,14	40
Eļļa, rapšu	3	3	3,4	3,4	4	4
Cukurs	0,5	0,5	0,6	0,6	0,7	0,7
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves.</li> <li>Apelsīnus nomazgā, notīra, sagriež gabaliņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sastāvdaļas sajauc kopā ar cukuru, eļļu.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-7	Seleriju salāti ar āboliem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Seleriju saknes	28,57	20	42,86	30	57,14	40
Āboli	11,36	10	14,77	13	22,7	20
Kāposti	8,75	7	12,5	10	17,5	14
Burkāni	7,5	6	12,5	10	15	12
Sāls	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14
Cukurs	0,7	0,7	1	1	1,4	1,4
Krējums, skābais, 25 %	4,5	4,5	7	7	9	9
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	2,5	2,5	4	4	5	5
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seleriju saknes, burkānus mazgā, mizo, skalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ābolus mazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krējumu sajauc ar majonēzi, cukuru, sāli.</li> <li>Visus dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananāsiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	50	45	57,78	52	69,34	62
Apelsīni	28,57	20	35,71	25	42,85	30
Ananasi, konservēti	15	15	18	18	22	22
Eļļa, rapšu	5	5	6	6	7	7
<b>Iznākums</b>	-	<b>85</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.</li> <li>• Apelsīnus nomazgā, nomizo, sagriež šķēlītēs.</li> <li>• Ananasu konservu kārbas nomazgā, nosusina, atvāko. Ananasus sagriež mazos gabaliņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (rapšu eļļa, konservēto ananasu sīrups).</li> <li>• Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 °C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-9	Ziedkāpostu un burkānu salāti					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	46,27	31	65,67	44	74,63	50
Burkāni	16,25	13	22,5	18	26,25	21
Ķiploki	0,47	0,4	0,59	0,5	0,71	0,6
Eļļa, rapšu	2	2	3	3	3,2	3,2
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	3,6	3,6	5	5	5,8	5,8
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>80</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Majonēzi sajauc ar eļļu un ķiplokiem, pārlej dārzeņiem un izcilā.</li> <li>Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-9.1	Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	46,27	31	65,67	44	92,54	62
Burkāni	16,25	13	22,5	18	32,5	26
Ķiploki	0,47	0,4	0,59	0,5	0,94	0,8
Eļļa, rapšu	3	3	5	4	6	6
Citroni	2,22	1*	3,11	1,4*	4,44	2*
Ūdens	-	3	-	4	-	6
Cukurs	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

\* citronu sula

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, iemērc uz brītiņu sālsūdenī, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina.</li> <li>Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
---------------	--

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Citrona sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināts cukurs, ieputo eļļā. Mērci pārlej dārzeņiem un izcilā.</li><li>• Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5°C temperatūrā.</li></ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li><li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li></ul>



Rec. Nr: S-10	Biešu un ābolu salāti ar plūmēm un riekstiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	41,25	41/33*	69	69/55*	81,25	81/65*
Āboli	22,73	20	37,5	33	45,45	40
Plūmes, <i>žāvētas</i>	2,5	2,5	4,2	4,2	5	5
Ķiploki	0,29	0,25	0,47	0,4	0,59	0,5
Pētersīļu zaļumi	0,29	0,25	0,47	0,4	0,59	0,5
Majonēze, <i>ar pazem. tauku saturu, bez sausā piena</i>	5	5	8	8	10	10
Zemesrieksti, <i>lobīti</i>	1	1	1,6	1,6	2	2
<b>Iznākums</b>	-	<b>60</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

\*-vārītas, notīrītas bietes

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bietes nomazgā, izvāra, atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos.</li> <li>Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos.</li> <li>Žāvētās plūmes noskalo, uzbriedina aukstā ūdenī, nokāš, nosusina, sagriež mazākos gabaliņos.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina.</li> <li>Pētersīļu zaļumus sķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Riekstus ber uz sausas pannas un cepeškrāsnī viegli apgrauzdē (200-220 °C), līdz rodas riekstu aromāts. Tad nedaudz padzesē, sasmalcina.</li> <li>Mērcei: majonēzi sajauc ar ķiplokiem, zaļumiem.</li> <li>Bietes, ābolus un plūmes sajauc ar mērci, izcilā. Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 5-12°C temperatūrā. Pasniedzot salātus pārkausa ar riekstiem.</li> <li>Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>

Rec. Nr: S-11	Gurķu, tomātu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gurķi	42,5	34	65	52	85	68
Tomāti	20,4	20	33,67	33	40,8	40
Loki	3,3	3	5,56	5	6,6	6
Eļļa, <i>rapšu</i>	3	3	5	5	6	6
Baziliks, <i>kaltēts</i>	0,1	0,1	0,17	0,17	0,2	0,2
Sāls	0,15	0,15	0,25	0,25	0,3	0,3
<b>Iznākums</b>	-	<b>60</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus un tomātus nomazgā. Gurķus nomizo, nogriež galus, tomātiem izgriež kātiņa vietu. Dārzeņus sagriež daļiņās.</li> <li>Lokus šķiro, skalo, sagriež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dārzeņus sajauc ar eļļu un garšvielām.</li> <li>Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 °C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 5-12°C temperatūrā.</li> <li>Gatavos salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>

Rec. Nr: S-12	Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	43,75	35	62,5	50	75	60
Burkāni	33,75	27	48,75	39	58,5	47
Pētersīļu zaļumi	3,53	3	4,71	4	5,65	4,8
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,36	0,36
Cukurs	1	1	1,4	1,4	1,7	1,7
Citronskābe	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Ūdens	-	2	-	3	-	4
Eļļa, rapšu	3	3	4	4	5	5
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē, sastampā ar sāli.</li> <li>Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visus dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu saputo ar ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs, citronskābe), izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-13	Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	35	28	42,5	34	70	56
Āboli	18,18	16	21,59	19	36,36	32
Rozīnes	3,5	3,5	4,2	4,2	7	7
Eļļa, rapšu	2,5	2,5	3	3	5	5
Citronskābe	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1
Ūdens	-	1	-	1,2	-	2
Cukurs	0,5	0,5	0,6	0,6	1	1
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>60</b>	-	<b>100</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ābolus nomazgā, izgriež serdi, sagriež kubiciņos,</li> <li>Rozīnes noskalo, nosusina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citronskābi izšķīdina vārītā, atdzesētā ūdenī.</li> <li>Ābolus apslacina un samaisa ar citronskābes šķīdumu, tad pārkaisa cukuru.</li> <li>Visas sastāvdaļas samaisa. Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-14	Kāpostu salāti ar ananāsiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	42,5	34	60	48	72	58
Ananāsi, kons.	20	20	28	28	34	34
Burkāni	18,75	15	27,5	22	33	26
Eļļa, rapšu	3	3	5	5	6	6
Cukurs	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā.</li> <li>Ananāsu konservu kārbas nomazgā, atvāko, ja nepieciešams ananasus sagriež mazākos gabaliņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visas sastāvdaļas samaisa.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-15	Ķirbju un dzērveņu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	57,14	40	91,43	64	114,3	80
Dzērvenes	5,26	5	8,42	8	10,5	10
Medus	3,8	3,8	6	6	7,6	7,6
Eļļa, rapšu	2	2	3,2	3,2	4	4
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ķirbjus nomazgā, nogriež mizu, sagriež gabalos, izņem sēklas, mīkstumu sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Dzērvenes pārļasa, noskalo.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ķirbjiem pievieno dzērvenes, mērci (medu, sajauktu ar eļļu) un izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-16	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	58	58/48*	100	100/80*	119	119/95*
Siers, Krievijas, 45%	6	6	10	10	12	12
Ķiploki	0,35	0,3	0,59	0,5	0,7	0,6
Krējums, skābais, 25 %	6	6	10	10	12	12
<b>Iznākums</b>	-	<b>60</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

\* vārītas, tīrītas bietes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo sagriež salmiņos.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sieru sarīvē.</li> <li>Bietēm pievieno sasmalcinātus ķiplokus, sarīvētu sieru, krējumu, sajauc.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Produktu nosaukums	Vitamīnu salāti					
	Rec. Nr: S-17				Rec. Nr: S-17.1 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	37,5	30	47,5	38	48,75	39
Burkāni	17,5	14	21,25	17	21,25	17
Āboli	13,64	12	17,05	15	17,05	15
Gurķi	15	12	18,75	15	18,75	15
Paprika	10	8	12,5	10	12,5	10
Cukurs	0,8	0,8	1	1		
Eļļa, rapšu	4	4	5	5	5	5
Sāls	0,16	0,16	0,2	0,2	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>	-	<b>100</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus noskalo, nogriež galus, nomizo, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Ābolus mazgā, pārgriež, izņem sēklotni, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Papriku mazgā, izņem sēklotni, skalo, sagriež salmiņos.</li> <li>Burkānus nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (eļļu, kurai pievienots sāls, cukurs. <i>Rec. S-17.1 cukuru neliek</i>).</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-18	Svaigu dārzeņu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	25	20	50	40	60	48
Kāļi	13,34	10	26,67	20	32	24
Seleriju saknes	10,7	7,5	21,43	15	25,7	18
Tomāti	3,55	3,5	7,1	7	8,5	8,4
Gurķi	5	4	10	8	12	9,6
Eļļa, rapšu	2,5	2,5	5	5	6	6
Citronskābe	0,25	0,25	0,5	0,5	0,6	0,6
Cukurs	0,25	0,25	0,5	0,5	0,6	0,6
Ūdens	-	3	-	5	-	6
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>120</b>

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kāļus un seleriju sakni notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā.</li> <li>Tomātus nomzagā, izgriež kātiņa vietu, griež šķēlītēs.</li> <li>Gurķus mzgā, mizo, nogriež galus, griež šķēlītēs.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nelielā ūdens daudzumā izšķīdina citronskābi, pieliek cukuru, sāli, piespiež ķiplokus un iekuļ eļļu.</li> <li>Dārzeņiem pārlej mērci, izcilā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-19	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	55,56	50	70	63	84	76
Apelsīni	35,71	25	44,29	31	53	37
Citroni	2,22	1*	2,89	1,3*	3,5	1,6*
Eļļa, rapšu	4	4	5	5	6	6
<b>Iznākums</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

\*-citronu sula

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.</li> <li>• Apelsīnus nomazgā, nomizo, sagriež šķēlītēs.</li> <li>• Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (rapšu eļļa, citronu sula).</li> <li>• Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 °C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-20	Kāpostu, burkānu un rutku salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	41,25	33	58,75	47	70	56
Burkāni	25	20	36,25	29	43,75	35
Rutki	12,5	10	17,5	14	21,25	17
Pētersīļu zaļumi	1,18	1	1,65	1,4	2	1,7
Eļļa, rapšu	2	2	3	3	3,6	3,6
Majonēze, ar pazem. tauku saturu (bez sausā piena*)	5	5	7	7	8	8
Sāls	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

\* -skolēnu, kuriem ir laktozes nepanesamība, uzturā jāizmanto majonēze bez sausā piena

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā.</li> <li>• Burkānus, rutkus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē un rupjās dārzenū rīves.</li> <li>• Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, sagriež.</li> </ul>
-------------------	---

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visus dārzeņus sajauc ar majonēzes un eļļas maisījumu, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-21	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	41,25	33	58,75	47	70,5	56
Burkāni	25	20	36,25	29	43,5	35
Paprika	12,5	10	17,5	14	21	17
Pētersīļu zaļumi	1,18	1	1,65	1,4	2	1,7
Eļļa, rapšu	2	2	3	3	3,6	3,6
Majonēze, ar pazeminātu tauku saturu	5	5	7	7	8	8
Sāls	0,1	0,1	0,15	0,15	0,18	0,18
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā.</li> <li>• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē un rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>• Papriku skalo, izgriež sēklotni, skalo, sagriež salmiņos.</li> <li>• Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sagriež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visus dārzeņus sajauc ar majonēzes un eļļas maisījumu, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>



Produktu nosaukums	Biešu un zaļo zirnīšu salāti salāti					
	ar majonēzi un skābo krējumu				ar majonēzi	
	Rec. Nr: S-22				Rec. Nr: S-22.1 (laktozes nepanesamība)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	41	41/33*	81,25	81/65*	81	81/65*
Zirnīši, zaļie, kons.	15,7	11	32,9	23	32,9	23
Krējums, skābais, 25 %	3	3	6	6		
Majonēze, ar pazem tauku saturu, bez sauso piena**	3	3	6	6	12	12
Ķiploki	0,29	0,2	0,59	0,5	0,59	0,5
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>100</b>	-	<b>100</b>

\* - vārītas, notīrītas bietes

\*\* - ar laktozes nepanesamība slimojošo skolēnu uzturā skābo krējumu aizstāj ar majonēzi, kas nesatur sauso pienu

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bietes nomzagā, vāra ar visu mizu. Nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos.</li> <li>Zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservēšanas šķidrumu.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dārzeņus sajauc ar majonēzes un krējuma maisījumu (ar laktozes nepanesamība slimojošo skolēnu uzturā izmanto tikai majonēzi, kas nesatur sauso pienu), izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Produktu nosaukums	Burkānu un ābolu salāti					
	Rec. Nr: S-23				Rec. Nr: S-23.1 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	52,5	42	84	67	70	56
Āboli	32,95	29	53,2	47	44,32	39
Eļļa, rapšu	3,8	3,8	6	6	5	5
Citronskābe	0,08	0,08	0,12	0,12	0,1	0,1
Ūdens	-	1,5	-	3	-	2
Cukurs*	0,8	0,8	1,3	1,3		
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

\* -ar diabēti slimojošo skolēnu uzturā neiekļauj cukuru

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzenų rīves.</li> <li>Ābolus nomazgā, izgriež serdi, sagriež kubikos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Citronskābi izšķīdina vārītā, atdzesētā ūdenī.</li> <li>Ābolus apslacina un samaisa ar citronskābes šķīdumu.</li> <li>Visas sastāvdaļas samaisa. Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Vēlams pasniegt tūlīt, bet ja tos jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā, 2 - 5°C, līdz 4 stundām.</li> </ul>

Rec. Nr: S-24	Tomātu un siera salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Tomāti	28,75	28	37,76	37	45,3	44
Siers, Krievijas, 45%	17	17	23	23	28	28
Burkāni	28	28/22*	37,5	37,5/30*	45	45/36*
Krējums, skābais, 25%	6	6	8	8	10	10
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
Loki	2,22	2	3	2,7	3,6	3,2
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>120</b>

\* -vārīti, notīrīti dārzeni

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos.</li> <li>Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež kubiņos.</li> <li>Lokus šķiro (atdala bojātos), skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
---------------	--

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sieru sarīvē.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējumu, sāli un izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-25	Kolrābju salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kolrābji	69	55	98,75	79	118,5	95
Burkāni	8,8	7	12,5	10	15	12
Dilles	0,83	0,7	1,18	1	1,42	1,2
Krējums, skābais, 25%	7	7	10	10	12	12
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kolrābjus, burkānus notīra, noskalo, sarīvē.</li> <li>Dilles šķiro, noskalo, nosusina, smalki sagriež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dārzeņus sajauc ar skābu krējumu, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-26	Ķīnas kāpostu salāti ar jogurta mērci					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķīnas kāposti	54,5	49	77,78	70	93,3	84
Burkāni	8,75	7	12,5	10	15	12
Jogurts, bez piedevām	10,5	10,5	15	15	18	18
Ķiploki	0,4	0,35	0,59	0,5	0,7	0,6
Sāls	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12
Cukurs	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Citronskābe	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12
Ūdens	-	2	-	3	-	4

Siers, <i>Krievijas, 45%</i>	3,5	3,5	5	5	6	6
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ķīnas kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs.</li> <li>• Burkānus notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vārītā, atdzesētā ūdeni izšķīdina citronskābi, sāli, cukuru, sakul ar jogurtu, pievieno ķiplokus.</li> <li>• Dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā, pārkaisa ar sarīvētu sieru.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-27	Kāļu salāti						
	Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
		Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāļi	56	42	80	60	96	72	
Burkāni	17,5	14	25	20	30	24	
Pētersīļu zaļumi	0,83	0,7	1,18	1	1,4	1,2	
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	14	14	20	20	24	24	
Sāls	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12	
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>	

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāļus un burkānus notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>• Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dārzeņus sajauc ar krējumu, sāli, izcilā, pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-28	Gurķu salāti ar piparmētru mērci					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gurķi	52,5	42	75	60	90	72
Kolrābji	28,9	23	41,25	33	49,5	40
Piparmētras, kaltētas	0,7	0,7	1	1	1,2	1,2
Cukurs	0,5	0,5	0,7	0,7	0,8	0,8
Citronskābe	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12
Ūdens	-	2	-	3	-	4
Sāls	0,07	0,07	0,1	0,1	0,12	0,12
Eļļa, rapšu	5	5	7	7	8	8
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus nomazgā, nomizo, nogriež galus, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Kolrābjus notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kaltētās piparmētras sajauc ar ūdeni, kurā izšķīdināta citronskābe, sāls, cukurs. Pievieno eļļu, sablendē.</li> <li>Dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 2 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-29	Ziedkāpostu salāti ar aso krējuma mērci					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	46,27	31	65,67	44	92,5	62
Burkāni	16,25	13	22,5	18	32,5	26
Krējums, skābais, 25%	5,6	5,6	8	8	11	11
Ķiploki	0,47	0,4	0,59	0,5	0,94	0,8
Ingvers, kalt.	0,1	0,1	0,14	0,14	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos.</li> <li>Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.</li> </ul>
---------------	---

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krējumu sajauc ar ķiplokiem un garšvielām, pārlej dārzeņiem un izcilā.</li> <li>Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-30	Lapu salāti ar gurķiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Salāti, <i>lapu</i>	41,25	33	58,75	47	70,5	56
Gurķi	25	20	35	28	42	34
Dilles	0,94	0,8	1,34	1,14	1,6	1,4
Lociņi	2,67	2,4	3,78	3,4	4,5	4,1
Krējums, <i>skābais, 2,5%</i>	5	5	7	7	8	8
Kefīrs	10	10	14	14	17	17
Sāls	0,2	0,2	0,28	0,28	0,34	0,34
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātu rozetēm nogriež apakšējo daļu, salātu lapas skalo, nosusina, sagriež.</li> <li>Dilles, lokus pārļasa, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> <li>Gurķus mazgā, mizo, sagriež šķēlītēs.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mērcei sajauc krējumu ar kefīru un sāli, pārlej dārzeņus, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 2 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-31	Burkānu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	56,25	45	78,75	63	112,5	90
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	5	5	7	7	10	10
Cukurs	1	1	1,4	1,4	2	2
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus sajauc ar krējumu un cukuru, izcilā.</li> <li>Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5°C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-32	Kartupeļu un gaļas salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Liellopu gaļa, lāpstiņa	18,4	15/9*	26,25	21/13*	31,8	25/16*
Sāls	0,14	0,14	0,2	0,2	0,24	0,24
Kartupeļi	28	28/21**	40	40/30**	48	48/36**
Gurķi, marinēti	19	13,3	27,14	19	32,57	22,8
Zirnīši, zaļie, kons.	10	7	14,3	10	17,2	12
Krējums, skābais, 25 %	8	8	11	11	13	13
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	4	4	6	6	7	7
<b>Iznākums</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>

\* - vārīta gaļa

\*\* - vārīti, notīrīti kartupeļi

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gaļu nomazgā.</li> <li>Kartupeļus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež salmiņos.</li> <li>Konservēto zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.</li> <li>Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež salmiņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Liellopu gaļu pārlej ar karstu ūdeni, izvāra, atdzesē (līdz 20-30 °C) un sagriež strēmelītēs.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma - majonēzes mērci, sāli.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Produkta nosaukums	Dārzeņu vinegrets				Dārzeņu vinegrets ar olu	
	Rec. Nr: S-33				Rec. Nr: S-33.1	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	41,25	41/33*	49,5	49/40*	41,25	41/33*
Kartupeļi	48	48/36*	57,6	57/43*	48	48/36*
Burkāni	12,5	12,5/10*	15	15/12*	15,6	15,6/12,5*
Gurķi, <i>marin.</i>	18,57	13	22,3	15,6	18,57	13
Sīpoli	3,5	3	4,2	3,6	3,5	3
Citroni	1,56	0,7**	1,87	0,8**	1,56	0,7**
Sāls	0,3	0,3	0,36	0,36	0,3	0,3
Cukurs	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,5
Ūdens	-	2	-	2,5	-	2
Eļļa, <i>rapšu</i>	6	6	7	7	6	6
Olas					1/3 gb.	20
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>120</b>	<b>-</b>	<b>125</b>

\* - vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\* - citrona sula

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kartupeļus, burkānus, bietes nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos.</li> <li>Sīpolus notīra, noskalo, smalki sagriež.</li> <li>Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež salmiņos.</li> <li>Citronus nomazgā, pārgriež, izpiež sulu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olas novāra (vāra 10 min), tad strauji atdzesē aukstā ūdenī, noloba, noskalo, sagriež kubiņos.</li> <li>Citronu sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs. Sakuļ kopā ar eļļu.</li> <li>Sagatavotos dārzeņus sajauc ar eļļas – citrona sulas mērci.</li> <li>Olas var pārkaisīt gataviem salātiem vai iemaisīt salātos.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>



Rec. Nr: S-34	Griķu salāti ar vistas gaļu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Griķi	30	30/63*	36	36/76*	45	45/95*
Vistas gala, šķiņķis bez kauliem, ar ādu	27,37	26/18**	32,8	31/22**	41,05	39/27**
Gurķi, marin.	14,29	10	17,15	12	21,43	15
Puravi	3,75	3	4,5	3,6	5,6	4,5
Sāls	0,3	0,3	0,36	0,36	0,45	0,45
Eļļa, rapšu	6	6	7	7	9	9
<b>Iznākums</b>	-	<b>100</b>	-	<b>120</b>	-	<b>150</b>

\* - vārīti griķi

\*\* - cepta vista bez ādas

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaļu attīra no liekajiem saistaudiem, mazgā, nosusina.</li> <li>• Puravus skalo, pārgriež, vēlreiz rūpīgi izskalo, sagriež.</li> <li>• Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež kubiņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sakarsētā eļļā ātri apcep šķiņķīšus (150 -160 °C) no abām pusēm, līdz tās brūnganas, liek sakarsētā cepeškrāsnī 160-180 °C apmēram 30-45 min (pārbaudot gatavību, gaļas krāsai iekšpusē nedrīkst būt sārta, tai jābūt pelēkai). Gatavas nedaudz atdzesē, noņem ādu, sagriež gabaliņos.</li> <li>• Sālsūdeni uzvāra, ieber griķus, vāra, līdz putraimi uzbriest. Atdzesē.</li> <li>• Sagatavotos produktus (vistas gaļu, griķus, marinātos gurķus, puravus) sajauc ar eļļu.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-35	Svaigo dārzeņu salāti ar skāba krējuma mērci un lociņiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti	18	14	24	20	36	28
Burkāni	15	12	21	17	30	24
Āboli	14	11	19	15	28	22
Loki	3	2	4	3	6	4
Eļļa, <i>rapšu</i>	1,5	1,5	2	2	3	3
Citroni	4,44	2*	5,8	3*	8,88	4*
Krējums, <i>skābais, 25%</i>	6	6	8	8	12	12
Cukurs	0,1	0,1	0,14	0,14	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

\* citrona sula

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kāpostiem noņem ārējās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā.</li> <li>• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>• Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> <li>• Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež salmiņos, tos aplaka ar daļu no izspiestās citronu sulas.</li> <li>• Lokus pārļasa, skalo, nosusina, smalki sagriež.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pagatavo mērci no krējuma, eļļas, cukura, citrona sulas.</li> <li>• Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā. Pārkaisa ar lokiem.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-36	Burkānu un rutku salāti ar skāba krējuma mērci					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	26	21	37	29	66,25	53
Rutki	24	17	33	23	51,25	41
Krējums, skābais, 25%	10	10	14	14	24	24
Citroni	2,22	1*	3,1	1,4*	5,33	2,4*
Cukurs	0,5	0,5	1	1	1,2	1,2
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,36	0,36
Ūdens	-	1	-	1	-	3
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>120</b>

\* citrona sula

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Rutkus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pagatavo mērci no krējuma, citrona sulas, cukura, sāls.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-37	Burkānu un puravu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	11	9	16	12	22	18
Puravi	13	10	18	14	26	20
Āboli, saldskābi	27	19	38	27	54	38
Krējums, skābais, 25%	10	10	14	14	20	20
Sāls	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Ūdens	-	2	-	3	-	4
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzenu rīves.</li> <li>Puraviem nogriež saknes daļu, pārgriež kātu uz pusēm, zem tekošas ūdens strūklas mazgā, nosusina, griež pusgredzenos.</li> <li>Ābolus mazgā, izņem serdi, griež gabaliņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pagatavo mērci.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-38	Puravu un ābolu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Puravi	23	18	32	25	46	36
Āboli	30	21	42	29	60	42
Krējums, skābais, 25%	10	10	14	14	20	20
Sāls	0,14	0,14	0,2	0,2	0,28	0,28
Cukurs	0,35	0,35	0,5	0,5	0,7	0,7
Ūdens	-	1,5	-	2	-	3
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>70</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puraviem nogriež saknes daļu, pārgriež kātu uz pusēm, zem tekošas ūdens strūklas mazgā, nosusina, griež pusgredzenos.</li> <li>Ābolus mazgā, izņem serdi, griež gabaliņos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sajauc mērci no krējuma sāls, cukura un ūdens.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-39	Gurķu salāti ar skābā krējuma mērci					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gurķi	49	39	68	55	96	78
Loki	3	2,5	5	4	6	5
Krējums, skābais, 25%	7	7	10	10	14	14
Dilles	1,1	1	1,5	1,4	2,2	2
Cukurs	0,5	0,5	0,7	0,7	1	1
Sāls	0,2	0,2	0,28	0,28	0,4	0,4
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus mazgā, mizo, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Dilles, lokus pārlasa, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sajauc mērci no krējuma, dillēm, cukura un sāls.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-39.1	Gurķi ar krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Gurķi	56,25	45	78,75	63	112,5	90
Krējums, skābais, 25%	5	5	7	7	10	10
Sāls	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus nomazga, nomizo, sagriež šķēlītēs.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gurķus sajauc ar krējuma mērci (krējumu sajauc ar sāli), izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-40	Burkānu salāti ar ķiplokiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	56	45	79	63	112	90
Ķiploki	0,3	0,2	0,5	0,4	0,6	0,4
Eļļa, rapšu	2	2	3	3	4	4
Cukurs	0,4	0,4	0,6	0,6	0,8	0,8
Sāls	0,1	0,1	0,14	0,14	0,2	0,2
Citroni	2,2	1*	3	1,5*	4,4	2*
Ūdens	-	1	-	1.5	-	2
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

\* citrona sula

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās dārzeņu rīves.</li> <li>Ķiplokus mizo, skalo, sasmalcina.</li> <li>Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sajauc mērci: ūdenī izšķīdina sāli, cukuru, pielej citrona sulu, ieputo eļļu, pievieno ķiplokus.</li> <li>Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-41	Lēcu salāti ar tomātiem un papriku					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Lēcas, brūnās	20	20	25	25	37,5	37,5
Tomāti	20,41	20	25,51	25	38,27	37,5
Paprika	18,75	15	23,75	19	35,6	28,5
Sīpoli	9,4	8	11,8	10	17,7	15
Citroni	4,44	2*	5,56	2,5*	8,34	3,8*
Ūdens	-	4	-	5	-	8
Sāls	0,2	0,2	0,25	0,25	0,380,38	
Eļļa, rapšu	4	4	5	5	8	8
<b>Iznākums</b>	-	<b>80</b>	-	<b>100</b>	-	<b>150</b>

\*-citrona sula

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tomātus mazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež kubiņos.</li> <li>• Papriku nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos.</li> <li>• Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki.</li> <li>• Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lēcas noskalo, liek vārīties (apm. 20-30 min). Atzēsē.</li> <li>• <i>Mērcei:</i> Vārītā atzēsētā ūdenī izšķīdina sāli, pielej citrona sulu, ieputo eļļu.</li> <li>• Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-42	Kartupeļu un kukurūzas salāti					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	34,7	34,7/26*	45	45/34*	67,5	67/55*
Kukurūza, kons.	24	24	30	30	45	45
Gurķi	21,25	17	26,25	21	39,4	35
Pētersīļu zaļumi	0,71	0,6	0,82	0,7	1,23	1
Baziliks, kalt.	0,2	0,2	0,3	0,3	0,5	0,5
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	6	6	7	7	10	10
Ķiploki	0,24	0,2	0,3	0,25	0,45	0,4
Krējums, skābais, 25%	8	8	10	10	15	15
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>80</b>	<b>-</b>	<b>100</b>	<b>-</b>	<b>150</b>

\*-vārīti, notīrīti kartupeļi

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartupeļus nomazgā, liek vārīties ar visu mizu, tad nokāš, atzēsē, nomizo, sagriež kubiņos.</li> <li>• Gurķus mazgā, mizo, griež kubiņos.</li> <li>• Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina.</li> <li>• Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> <li>• Kukurūzas kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Mērcei:</i> majonēzi sajauc ar krējumu, ķiplokiem, baziliku, pētersīļu zaļumiem.</li> <li>• Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>• Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>• Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>

Rec. Nr: S-43	Zaļo zirņiņu un olu salāti					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Zirņiņi, zaļie, kons.	35,7	25	47,1	33	67,3	47
Olas	0,3 gb.	20	0,5 gb.	30	0,7 gb.	43
Majonēze, ar pazem. tauku saturu	5	5	7	7	10	10
<b>Iznākums</b>	-	<b>50</b>	-	<b>70</b>	-	<b>100</b>

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zirņiņu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Olas novāra, strauji atdzesē aukstā ūdenī, noloba, noskalo, sagriež kubiņos.</li> <li>Olas sajauc ar zaļajiem zirņiņiem un majonēzi, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>



Rec. Nr: S-44	Seleriju salāti ar āboliem un eļļu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Seleriju saknes	28,57	20	42,86	30	57,14	40
Āboli	11,36	10	14,77	13	22,72	20
Kāposti	8,75	7	12,5	10	17,5	14
Burkāni	7,5	6	12,5	10	15	12
Sāls	0,07	0,07	0,1	0,1	0,14	0,14
Cukurs	0,7	0,7	1	1	1,4	1,4
Eļļa, <i>rapšu</i>	5	5	7	7	10	10
Citronskābe	0,1	0,1	0,15	0,15	0,2	0,2
Ūdens	-	3	-	5	-	6
<b>Iznākums</b>	<b>-</b>	<b>50</b>	<b>-</b>	<b>75</b>	<b>-</b>	<b>100</b>

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Seleriju saknes, burkānus mazgā, mizo, skalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Ābolus mazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež šķēlītēs.</li> <li>Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vārītā, atdzesētā ūdeni izšķīdina citronskābi, sāli, cukuru, sakuļ ar eļļu.</li> <li>Visus dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā.</li> <li>Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salātus pasniedz 5-12 °C.</li> <li>Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 °C) līdz 4 h.</li> </ul>