

ZIVJU ĒDIENI

Rec. Nr: Zi-1	Zivju lodītes					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	77,78	70	91,47	82	100,62	90
Baltmaize	8	8	9,4	9,4	10,3	10,3
Piens, 2,5 %	11	11	13	13	14	14
Olas	1/12 gb.	5	1/10 gb.	6	1/9 gb.	7
Sīpoli	7,1	6	8,35	7	9,2	8
Sāls	0,3	0,3	0,35	0,35	0,4	0,4
<i>Zivju masa</i>	-	100	-	117	-	129
Eļļa, rapšu	2,5	2,5	3	3	3,3	3,3
Iznākums	-	85	-	100		110

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Zivs fileju atļaidina, noskalo, nosusina, sagriež gabalos. • Sīpolus notīra, skalo, sagriež sīki. • Ols mazgā, dezinficē, skalo.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Baltmaizi iemērc pienā. • Zivju fileju samaļ kopā ar sīpoliem un izmērcēto baltmaizi. • Zivju masai pievieno sāli, olas 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).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstas (60 - 65 °C). • Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.

Produkta nosaukums	Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru					
	Rec. Nr: Zi-2				Rec. Nr: Zi-2.1 (laktozes nepanes.)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	53,34	48/40*	66,67	60/50*	91,11	82/68*
Sāls	0,32	0,32	0,4	0,4	0,42	0,42
Pipari, melnie, malti	0,04	0,04	0,05	0,05	0,05	0,05
Kartupeļi	203	203/148*	254	254/185*	264	264/192*
Sīpoli	14	12/6*	17,6	15/7,5*	18	15,6/11*
Eļļa, rapšu	1,2	1,2	1,5	1,5	1,5	1,5
Pētersīļu zaļumi	2,82	2,4	3,53	3	3,7	3,7
Krējums, skābais, 25%	16	16	20	20		
Majonēze ar pazem tauku saturu, bez sausā piena**					20	20
Siers, Krievijas, 45%	8	8	10	10	10	10
Pusfabrikāta svars	-	220	-	276	-	305
Iznākums	-	200	-	250	-	275

* produkta svars pēc siltapstrādes

** ar majonēzi (bez sausā piena) aizstāj skābo krējumu laktozes nepanesamības gadījumā

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Zivs fileju atļaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos, apkaisa ar sāli, pipariem. Kartupeļus nomazgā, izvēra ar visu mizu, nedaudz atdzesē, notīra, sagriež 0,5 cm biežās šķēlēs. Sīpolus notīra, skalo, sagriež gredzenos. Zaļumus pārļasa, noskalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Kartupeļu šķēlītes kārto ietaukotā cepešpannā, pārļiek ar zivs gabaliem. Sieru sarīvē. Sīpolu gredzenus apcep eļļā (135-150°C) līdz dzeltenbrūnai krāsai, pārļiek zivij, pārkaisa zaļumus: <ul style="list-style-type: none"> uzliek siera – skābā krējuma maisījumu (Rec. Nr. Zi-2); uzliek siera – majonēzes maisījumu (Rec. Nr. Zi-2.1) liek karstā cepeškrāsnī (200 - 220°C) un ātri apcep, tad samazina siltumu (150 -170°C) un cep līdz gatavībai.

- Pasniedzot griež porciju gabalos (60-65 °C).
- Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.

Produktu nosaukums	Zivju plācenīši					
	Rec. Nr: Zi-3 (diabēts)		Rec. Nr: Zi-3.1		Rec. Nr: Zi-3.2 (laktozes nepanes.)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	53,33	48	45,56	41	45,56	41
Baltmaize			10,5	10,5		
Kviešu milti, rupja maluma *	11	11			10	10
Piens, 2,5%	9	9	8	8		
Krējums, saldais, 35%	6	6	5	5		
Sojas piens**					13	13
Sīpoli	10,4	8,8	8,8	7,5	8,8	7,5
Dilles	2,12	1,8	1,76	1,5	1,76	1,5
Olas	1/17 gb.	3,5	1/20 gb.	3	1/20 gb.	3
Sāls	0,32	0,32	0,3	0,3	0,3	0,3
Pipari, melnie, malti	0,06	0,06	0,05	0,05	0,05	0,05
Rīvmaize			6	6		
Kviešu milti, rupja maluma					6	6
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	88	-	82	-	82
Eļļa, rapšu	4,5	4,5	6	6	6	6
Iznākums		75	-	70	-	70

* - diabēta slimnieku uzturā un laktozes nepanesamības gadījumā plācenīšu masā baltmaizi aizstāj ar rupja maluma kviešu miltiem

** - laktozes nepanesamības gadījumā plācenīšu masā pienu un saldo krējumu aizstāj ar sojas pienu.

- Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina un samaļ divas reizes.
- Sīpolus notīra, skalo, smalki sagriež.
- Dilles šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
- Olas mazgā, dezinficē, skalo.

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Plācenīšu gatavošana:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Rec.Nr.Zi-3.1 zivju masai pievieno pienā izmērcētu baltmaizi, saldo krējumu, olas, sīpolus, garšvielas un dilles. Masu labi sastrādā, sadala pa 2 gabaliņiem porcijā, liek uz dēļa, kas apkaisīta ar rīvmaizi. Apviļājot rīvmaizē veido apaļus vai ovālus plācenīšus. - Rec.Nr.Zi-3 (<i>diabēta slimniekiem</i>): zivju masai pievieno pienu, saldo krējumu, rupja maluma kviešu miltus, olas, sīpolus, garšvielas un dilles. Masu labi sastrādā, sadala pa 2 gabaliņiem porcijā, veido apaļus vai ovālus plācenīšus (nepanē). - Rec.Nr.Zi-3.2 (<i>laktozes nepanesamības slimniekiem</i>): zivju masai pievieno sojas pienu, rupja maluma kviešu miltus, olas, sīpolus, garšvielas un dilles. Masu labi sastrādā, sadala pa 2 gabaliņiem porcijā, liek uz dēļa, kas apkaisīta ar rupja maluma kviešu miltiem. Panējot veido apaļus vai ovālus plācenīšus. • Plācenīšus cep sakarsētā eļļā no abām pusēm, līdz tie ir dzeltenbrūni (150-160 °C). • Panētos plācenīšus turpina nogatavināt cepeškrāsnī 180-200 °C temperatūrā, 5-7 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstus (60-65 °C). • Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.

Rec. Nr: Zi-5	Zivju pudiņš					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	71,11	64/51*	88,89	80/64*	133,33	120/96*
Sāls	0,21	0,21	0,27	0,27	0,4	0,4
Pipari, melnie, malti	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05
Milti, kviešu, augstākā labuma	2,6	2,6	3,3	3,3	5	5
Sviests, 82,5%	2,2	2,2	2,7	2,7	4	4
Piens, 2,5 %	18	18	23	23	35	35
Krējums, saldais, 35%	8	8	10	10	15	15
Olas	1/6 gb.	10	1/5 gb.	13	1/3 gb.	20
Ķiploki	0,66	0,56	0,82	0,7	1,18	1
Siers, Krievijas, 45%	2,6	2,6	3,3	3,3	5	5
Sviests, 82,5%	1	1	1,3	1,3	2	2
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	92	-	115	-	175
Iznākums	-	80	-	100	-	150

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Zivs fileju atļaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos. • Olas mazgā, dezinficē, skalo. • Dilles šķiro, skalo, nosusina, sasmlacina. • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. • Zaļo zirnīšu kārbas noskalo, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Zivs filejām pieļēd nedaudz karsta ūdens, sutina, līdz, tās gatavas. Tad nedaudz atdzesē, samaļ. • Sagatavo mērci: miltus izkarsē lielākajā daļā no dotā sviesta (110-120°C), pieļēd karstu pienu un saldo krējumu, pievieno garšvielas un uzvāra. Nedaudz atdzesē (līdz apmēram 60-70 °C). • Olas pārsit un atdala dzeltenumu no baltuma. • Samaltai zivju masai pievieno padzesēto mērci, olas dzeltenumus, ķiplokus, sarīvētu sieru, dilles un zirnīšus. • Saputo olas baltumus un iecilā zivju masā. • Zivju masu pilda ietaukotā veidnē, pārļiek sviesta piciņas (atlikušo sviestu) un cep cepeškrāsnī (180 - 200°C) līdz gatavībai (apmēram 10-15 min).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedzot karstu (60-65 °C), griežot porciju gabalos. • Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.

Rec. Nr: Zi-6	Cepta zivs					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	66,67	60	77,78	70	111	100
Sāls	0,4	0,4	0,47	0,47	0,67	0,67
Pipari, melnie, malti	0,05	0,05	0,06	0,06	0,09	0,09
Milti, kviešu, augstākā labuma	5	5	5,8	5,8	8,3	8,3
Olas	0,13 gb.	8	0,15 gb.	9	0,2 gb.	12
Ūdens	-	2	-	2,3	-	3,3
Pusfabrikāta svars	-	75	-	87	-	124
Eļļa, rapšu	5	5	5,8	5,8	8,3	8,3
Iznākums	-	60	-	70	-	100

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Zivs fileju atļaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos. • Olas mazgā, dezinficē, skalo.
---------------	---

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Olas sakuļ ar ūdeni. Miltiem pievieno sāli, piparus. Zivs fileju panē miltos, tad olas maisījumā. Cep no abām pusēm sakarsētā eļļā (150-160°C) zeltaini brūnas. Tad uz 3-5 min izkarsē cepeškrāsnī (180-200 °C).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstas (60-65 °C). Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.

Rec. Nr: Zi-7	Zivs fileja, sacepta krējuma mērcē					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Menca, fileja, ar ādu, bez ribiņš	77	75/61*	84	82/66*	105	102/82*
Eļļa, rapšu	3	3	3,3	3,3	4	4
Krējums, skābais, 25%	20	20	22	22	28	28
Ūdens	-	18	-	20	-	25
Siers, Krievijas, 45 %	15	15	16	16	20	20
Sāls	0,3	0,3	0,33	0,33	0,4	0,4
Dilles	1,7	1,3	1,85	1,4	2,3	1,75
Pipari, melnie, malti	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	115	-	125	-	156
Iznākums	-	110	-	120	-	150

* produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Zivs fileju noskalo, nosusina, ādu iegriež un zivi sagriež porciju gabalos. Dilles pārļasa, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Uzkarsē eļļu, apcep fileju (150°C) no abām pusēm, pārkaisa ar sāli un pipariem. Kārto termo traukā (cepešpannā), pārlej ar krējumu, kas sajaukts ar ūdeni un dillēm, pārkaisa ar sarīvētu sieru. Sacep cepeškrāsnī (210 - 220°C) apmēram 15-20 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz karstu, 60 - 65°C. Ja ēdienu jāuzglabā, tad uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 1 stundu.

Rec. Nr: Zi-8	Dabīgie zivju plācenīši					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Heka fileja, saldēta, bez ādas, asakām	47,7	45	62	59	95	91
Piens, 2,5%	1,5	1,5	2	2	3	3
Krējums, saldaiss, 35%	3,8	3,8	5	5	8	8
Sīpoli	10,8	9	14,1	12	21,7	18
Dilles	1,35	1,2	1,76	1,5	2,7	2,3
Olas	0,05 gb.	2,7	0,06 gb.	3,5	0,09 gb.	5,4
Sāls	0,15	0,15	0,2	0,2	0,3	0,3
Pipari, melnie, malti	0,007	0,007	0,01	0,01	0,015	0,015
<i>Pusfabrikāta svars</i>	-	64	-	83	-	127
Eļļa, rapšu	4,6	4,6	6	6	9	9
Iznākums	-	50	-	65	-	100

Pirm-apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina un samaļ divas reizes. • Sīpolus notīra, skalo, smalki sagriež. • Dilles šķiro, skalo. nosusina, sasmalcina. • Olas mazgā, dezinficē, skalo, tad pārsit un sakuļ.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Zivju masai pievieno pienu, saldo krējumu, olas, sīpolus, garšvielas un dilles. Masu labi sastrādā, sadala pa 2 gabaliņiem porcijā, veido apaļus vai ovālus plācenīšus (nepanē). • Plācenīšus cep sakarsētā eļļā no abām pusēm, līdz tās ir dzeltenbrūnas (150-160 °C). • Panētos plācenīšus turpina nogatavināt cepeškrāsnī 180-200 °C temperatūrā, 5-7 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstus (60-65 °C). • Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 °C) līdz 2 h.