

ZUPAS

Rec. Nr: Z-1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpst.	23,5	20/12*	29,4	25/15*	29,4	25/15*
Kāposti	32,5	26	36,25	29	41,25	33
Burkāni	7,5	6	8,75	7	10	8
Sīpoli	8,2	7	9,4	8	10,6	9
Eļļa, rapšu	2,5	2,5	2,8	2,8	3	3
Kartupeļi	60	45	66,7	50	76	57
Ūdens	-	117	-	129	-	147
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Zirnīši, zaļie, kons.	11,4	8	12,9	9	14,6	10,2
Krējums, skābais, 25%	8	8	10	10	10	10
Iznākums	-	200/12/8	-	220/15/10	-	250/15/10

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. • Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves. • Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, sagriež kvadrātiņos.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz sagrieztus burkānus, pētersīļu saknes un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Kāpostus liek vārīties verdošā buljonā, pavāra apm. 5 min., pievieno izkarsētos burkānus, pēc apm. 10 min. pievieno kartupeļus, kad uzvārās, pievieno sīpolus un vāra 12 – 15 min, kamēr dārzeņi mīksti. • Apm. 5 min. pirms zupas gatavības, pievieno atlikušo sāli, zaļos zirnīšus, uzvāra, uzliek vāku un 10 – 15 minūtes ļauj zupai ievilkties.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, uzliek krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-2	Zirņu zupa ar gaļu un krējumu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpst.	25,9	22/13*	29,4	25/15*	29,4	25/15*
Zirņi, kaltēti	18	18/37,7*	19,8	19,8/41,5*	23	23/47*
Burkāni	7,9	6,3/4,2*	8,7	6,9/4,6*	9,75	7,8/5,5*
Sīpoli	8,2	7 / 5,18*	9	7,7/5,7*	10,4	8,8/6*
Eļļa, rapšu	3	3	3,3	3,3	3,8	3,8
Kartupeļi	60	45	66	50	74,7	56
Ūdens	-	160	-	176	-	200
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Krējums, skābais, 25 %	8	8	10	10	10	10
Iznākums	-	200/13/8	-	220/15/10	-	250/15/10

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Zirņus noskalo un briedina aukstā ūdenī (6-18 h). • Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. • Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Noskalotus zirņus izvēra. • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz sagrieztus burkānus, pētersīļu saknes un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Verdošā buljonā liek vārīties kartupeļus, vāra apm. 10 min., pievieno eļļu izkaršētos burkānus un sīpolus, vāra 7 – 10 min., pievieno sāli, izvārītos zirņus, vāra vēl 3 - 5 min, uzliek katlam vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilkas.
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, uzliek krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-3	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpst.	23,5	20/12*	25,85	22/13*	29,4	25/15*
Kāposti, skābēti	28,8	23	31,7	25	36,25	29
Burkāni	7,9	6,3/4,3*	8,7	6,9/4,6*	10	8/5,5*
Sīpoli	8,2	7/5,2*	9	7,7/5,7*	10,4	8,8/6*
Eļļa, rapšu	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Kartupeļi	44	33	48,4	36	54,7	41
Ūdens	-	142	-	156	-	178
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Krējums, skābais, 25 %	8	8	10	10	10	10
Iznākums	-	200/12/8	-	220/15/10	-	250/15/10

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmaps trāde	<ul style="list-style-type: none"> Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Gaļu liek vārties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz sagrieztus burkānus, pētersīļu saknes un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. Kāpostiem nospiež sulu, ja ļoti skābi – nomazgā, liek verdošā ūdenī un vāra gatavus. Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež, viegli izkarsē eļļā, līdz tie kļūst caurspīdīgi (110 - 120°C). Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē skaidiņās vai sagriež kubiņos un viegli izkarsē eļļā, līdz eļļa iekrāsojas oranžīga (110 - 120°C). Buljonā liek eļļā izkarsētās garšsaknes, kartupeļus, vāra apm. 10 min., līdz dārzeņi mīksti. Beigās pievieno izsautētos kāpostus, sāli, uzvāra, uzliek vāku un 10 – 15 minūtes ļauj zupai ievilkties.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, uzliek krējumu. Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-4	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm un krējumu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
<i>Frikadelēm:</i>						
Cūkgaļa, lāpst.	20	17	26,7	23	29,4	25
Olas	0,03 gb.	2	0,04 gb.	2,7	0,05 gb.	3
Ūdens	-	1,4	-	1,8	-	2
Sāls	0,07	0,07	0,09	0,09	0,1	0,1
<i>Frikadeļu masa</i>	-	20	-	27	-	30
<i>Gatavas frikadeles</i>	-	15	-	20	-	22
Kartupeļi	80	60	88	66	100	75
Burkāni	7,8	6,2/4,2*	8,6	6,8/4,6*	9,75	7,8/5,3*
Sīpoli	8,3	7/5*	9,1	7,7/5,5*	10,4	8,8/7,3*
Eļļa, rapšu	2,4	2,4	2,6	2,6	3	3
Ūdens	-	144	-	158	-	180
Sāls	0,4	0,4	0,44	0,44	0,5	0,5
Krējums, skābais, 25 %	8	8	10	10	10	10
Pētersīļu zaļumi	0,75	0,6	0,83	0,7	0,94	0,8
Iznākums	-	200/15/8	-	220/20/10	-	250/22/10

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus, burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. • Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves, sagriež gabalos, samaļdivas reizes. • Olas nomazgā, dezinficē, skalo.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Maltai gaļai pievieno sāli, aukstu ūdeni, olas un masu kārtīgi sastrādā. • Masu sadala vienādās daļās (2 – 4 frikadeles porcijā), saveļ apaļas lodītes, liek viegli pasālītā verdošā ūdenī, vāra 10 – 15 min. un līdz pasniegšanai uzglabā buljonā, kurā tās vārītas. • Sīpolus viegli izkarsē eļļā (110 - 120°C). • Burkānus viegli izkarsē eļļā (110 - 120°C). • Verdošā buljonā liek izkarsētos burkānus, vāra apm. 10 min., pievieno kartupeļus, vāra apm. 10 min., tad pievieno sīpolus, sāli, vāra vēl 5 min., siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilks.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek frikadeles, uzlej zupu, uzliek krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-5	Dārzeņu zupa ar vistas fileju					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	73,3	55	80,63	61	91,63	69
Burkāni	10	8	11	9	12,5	10
Sīpoli	4,7	4	5,2	4,4	5,9	5
Pētersīļu zaļumi	1,2	1	1,3	1,1	1,5	1,3
Ķiploki	0,7	0,6	0,77	0,7	0,9	0,8
Eļļa, rapšu	3	3	3,3	3,3	3,8	3,8
Citroni	4,4	2*	4,8	2,2*	5,5	2,5*
Cukurs	1	1	1,1	1,1	1,3	1,3
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Vistas fileja	6,3	6/5**	10,1	9,6/8**	12,6	12/10*
Ūdens	-	150	-	165	-	188
Krējums, skābais, 25%	5	5	8	8	10	10
Iznākums	-	200/5/5	-	220/8/8	-	250/10/10

* citrona sula

** produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus un kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. Ķiplokus, sīpolus notīra, noskalo, sasmalcina. Pētersīļu zaļumus noskalo, nosusina, sasmalcina. Vistas fileju mazgā, attīra, sagriež kubiņos (1,5 x 1,5cm). Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu.
Ēdien gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Citrona sulu samaisa ar sāli, cukuru, eļļu, ķiplokiem, pētersīļu zaļumiem, samaisa ar vistas fileju. Katliņā uzkarsē eļļu, izkarsē burkānus, sīpolus (110 - 120°C), pielej uzvārītu ūdeni, pieliek kartupeļus un vāra. Pēc laika pievieno vistas fileju, vāra vēl 5-7 min. Notur 10 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Zupu pasniedz karstu (60 -65°C) ar skābo krējumu. Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-6	Biešu krēmzupa					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	64	64/51*	70	70/56*	80	80/64*
Ūdens	-	123	-	135	-	154
Kartupeļi	60,6	45	66,7	50	75,8	56
Seleriju saknes	13	9	14,29	10	16	11
Sīpoli	5,4	4,5/3,2**	5,9	5/3,5**	6,8	5,6/4**
Āboli	13	9	14,29	10	16	11
Eļļa, <i>rapšu</i>	3,2	3,2	3,5	3,5	4	4
Citroni	4	1,8***	4,44	2***	5	2,3***
Sāls	0,45	0,45	0,5	0,5	0,56	0,56
Ķiploki	1,07	0,9	1,18	1	1,33	1,1
Krējums, saldaiss, 30 %	9	9	10	10	11	11
Pētersīļu zaļumi	0,85	0,7	0,94	0,8	1	0,9
Krējums, skābais, 25%	5	5	5	5	10	10
Iznākums	-	200/5	-	220/5	-	250/10

* vārītas, notīrītas bietes

** produkta svars pēc siltapstrādes

*** citrona sula

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Bietes rūpīgi nomazgā, liek vārīties aukstā ūdenī, strauji uzvāra, turpina lēni vārīt, kamēr bietes gandrīz gatavas, uzliek vāku un vēl patur karstumā apm. 30 min., nokāš, padzesē, nomizo, sagriež kubiņos. Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež. Kartupeļus, seleriju sakni un ābolus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež gabaliņos. Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Vārītās bietes izkarsē sakarsētā eļļā (120-130°C). Sīpolus viegli izkarsē eļļā (110-120°C). Verdošā ūdenī liek kartupeļus un seleriju sakni, pavāra apm. 12-15 min, tad pievieno izkarsētos sīpolus, ābolus un bietes, vāra vēl apm. 5-10 min. Zupu sablenderē, pielej saldo krējumu, citrona sulu, pievieno sāli, piparus, sasmalcinātus ķiplokus. Visu uzvāra, tad siltumu izslēdz, uzliek katlam vāku un notur 10 – 15 min, lai zupa ievilkas.

Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī lej zupu, uzliek krējumu, pārkaisa zaļumus. Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.
-------------	--

Produktu nosaukums	Siera zupa ar dārzeņiem					
	Rec. Nr: Z-7				Rec. Nr: Z-7.1 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Siers, <i>kausētais</i>	17	17	20	20	20	20
Zirnīši, <i>zaļie, konservēti</i>	15,7	11	17,9	12,5	28,6	20
Ziedkāposti					29,9	20
Burkāni	20,88	16,7	23,75	19	12,5	10
Sīpoli	6,2	5,3	7,1	6	11,8	10
Kartupeļi	80	60	100	75	40	30
Eļļa, <i>rapšu</i>	2,5	2,5	3	3	1	1
Ūdens	-	150	-	170	-	150
Sāls	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Krējums, <i>saldais, 35%</i>	5	5	6	6	5	5
Dilles	1,18	1	1,4	1,2	1,18	1
Iznākums	-	220	-	250	-	220

Pirm- apstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus, kartupeļusmazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. Dilles šķiro, skalo, nosusina un sasmalcina. Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, atdala rozetes, skalo.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Sakarsētā eļļā izkarsē burkānus un sīpolus, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu(110-120°C). Ūdeni uzvāra, pievienokartupeļus, ziedkāpostus (Rec. Nr.Z-7.1), izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 12-15 min. 5 min. pirms gatavības beigām zupai pievieno kausēto sieru, saldo krējumu, zaļos zirnīšus, sāli un uzvāra.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 60-65 °C temperatūrā.Pasniedzot pārkaisadilles. Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā līdz 2 stundām,virs 63 °C.

Produktu nosaukums	Skābeņu zupa							
	ar gaļu, olām un krējumu				ar gaļu un olām		ar gaļu, olām un krējumu	
	Rec. Nr: Z-8		Rec. Nr: Z-8.1 (diabēts)		Rec. Nr: Z-8.2 (laktozes nepanes.)		Rec. Nr: Z-8.3 (celiakija)	
	Ielikums 1 porc.,g		Ielikums 1 porc.,g		Ielikums 1 porc.,g		Ielikums 1 porc.,g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpstiņa	10	8,5/5*	10	8,5/5*	10,0	8,5	10	8,5/5*
Ūdens	-	130	-	140	-	130	-	130
Skābenes, konservētas	24	24	24	24	24	24	24	24
Kartupeļi	74,7	56	33,3	25	74,7	56	90,7	68
Burkāni	13,75	11/7,7*	6,88	5,5/4*	13,75	11/8*	13,75	11/7,7*
Sīpoli	6,5	5,5/3,9*	6,5	5,5/4*	6,5	5,5/4*	6,5	5,5/3,9*
Pētersīļu saknes	2	1,6	2	1,6	2	1,6	2	1,6
Eļļa, rapšu	1,2	1,2		0,5	1,2	1,2	1,2	1,2
Miežu putraimi	8	8	10	10/35*	8	8		
Sāls	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48	0,48
Olas	1/12 gb.	5	1/6 gb.	10	1/12 gb.	5	1/12 gb.	5
Krējums, skābais, 25%	6	6	6	6			6	6
Iznākums	-	200/5/5/6	-	200/5/10/6	-	200/5/5	-	200/5/5/6

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus, pētersīļu saknes un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež kubiņos. • Gaļu nomazgā, nogriež cīpslas, plēves.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz sagrieztus burkānus, pētersīļu saknes un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Uzkarstē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarstēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Buljonu uzvāra, pievieno miežu putraimus, vāra 10-20 min, tad pievieno kartupeļus, izkarstētās garšsaknes un turpina vārīt vēl 15-20 min. Pēc tam pievieno skābenes un vāra 3-5 min. • Olas vāra 8-10 min, atdzesē, noloba, noskalo un sīki sagriež.

Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, uzliek krējumu (Rec. Z-8.2. krējumu neliek) un sasmalcinātas olas. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.
-------------	--

Rec. Nr: Z-9	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas šķiņķis, ar kauliem	24	24/13*	30	30/16*	30	30/16*
Nūdeles	12	12/36**	12	12/36**	15	15/45**
Kartupeļi	53,3	40	53,3	40	66,7	50
Burkāni	7,5	6/4,2**	7,5	6/4,2**	9,4	7,5/5,3**
Sīpoli	8,2	7/5,2**	8,2	7/5,2**	10,4	8,8/6,2**
Eļļa, rapšu	2,5	2,5	2,5	2,5	3	3
Ūdens	-	130	-	130	-	163
Sāls	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,6
Pētersīļu zaļumi	0,59	0,5	0,59	0,5	0,71	0,6
Iznākums	-	200/13	-	200/16	-	250/16

*vārīta vistas gaļa bez kauliem

** produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu nomazgā. • Sīpolus notīra, noskalo, sīki sagriež. • Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai stienīšos. • Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai sarīvē.
Ēdiengatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas šķiņķus liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu (95-98°C), pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta, daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pumīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, izņem kaulus, gaļu sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Verdošā buljonā liek vārīties kartupeļus un vāra apm. 7 - 10 min, pievieno izkaršētos burkānus un sīpolus, nūdeles, sāli un vāra vēl 5 – 7 min, kamēr visas sastāvdaļas mīkstas. Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilks.

- Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, pārkaisa zaļumus.
- Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Produktu nosaukums	Ķirbju biezenzupa					
	ar siera grauzdiņiem		ar siera grauzdiņiem		ar sieru un sēkliņām	
	Rec. Nr: Z-10		Rec. Nr: Z-10.2 (celiakija)		Rec. Nr: Z-10.1 (laktozes nepanes.)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	121,43	85/51*	114,3	80/48*	130	91/55*
Burkāni	66,25	53/37*	62,5	50/35*	71,25	57/40*
Sīpoli	24,7	21/15*	23,5	20/14*	27,1	23/16*
Ķiploki	1,18	1	1,18	1	1,65	1,4
Timiāns, kalt.	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
Eļļa, rapšu	2	2	2	2	2,2	2,2
Ūdens	-	150	-	140	-	159
Sāls	0,5	0,5	0,5	0,5	0,57	0,57
Ingvers, kalt.	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
Mannas putraimi	10,5	10,5			11	11
Kartupeļi**			26,7	20		
Krējums, saldaiss, 35%	8	8	8	8		
Sojas piens***					9	9
Saulespuķu sēklas, lobītas	3	3	3	3	4	4
Baltmaize	35	35				
Baltmaize, bez glutēna***			35	35		
Siers, Krievijas, 45%	7	7	7	7	10	10
Grauzdiņi	-	30	-	30		
Iznākums	-	230/30	-	220/30	-	250/14

*produkta svars pēc siltapstrādes

** ar celiakiju slimojošo uzturā mannu aizstāj ar kartupeļiem

***ar laktozes nepanesamību slimojošo uzturā saldo krējumu aizstāj ar sojas pienu

**** ar celiakiju slimojošo uzturā baltmaizi aizstāj ar baltmaizi bez glutēna.

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbjus nomazgā, pārgriež, nomizo, izņem sēklas, sagriež palielos kubos. • Burkānus nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai sarīvē. • Sīpolus, ķiplokus, notīra, noskalo, sīki sagriež. • Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbjus liek uz ietaukotas cepešpannas un cepeškrāsnī apcep (180-200 °C). • Sīpolus, ķiplokus viegli izkarsē eļļā (110 - 120°C), pievieno burkānus un turpina karsēt. Beigās pievieno tīmiānu un vēl nedaudz izkarsē. • <u>Rec. Nr.Z-10; Z-10.1</u>: verdošā ūdenī liek apceptos dārzeņus un lēni vāra 10-15 min. Tad zupu sablenderē, pielej saldo krējumu (rec.Nr.Z-10.1 krējuma vietā pielej sojas pienu), pieliek sāli, ingveru un uzvāra. Tad pieber mannu un zupu lēnām iebiezina. Izslēdz siltumu, katlam uzliek vāku un notur 5 – 10 min., lai zupa ievilkas. • <u>Rec. Nr.Z-10.2</u>: verdošā ūdenī liek apceptos dārzeņus un kartupeļus, lēni vāra 10-15 min. Tad zupu sablenderē, pielej saldo krējumu, pieliek sāli, ingveru un uzvāra. Izslēdz siltumu, katlam uzliek vāku un notur 5 – 10 min., lai zupa ievilkas • Saulespuķu sēklas nedaudz apgrauzdē cepeškrāsnī (200-220 °C), līdz izdalās riekstu aromāts. • Grauzdiņiem: baltmaizes šķēles pārkaisa ar sarīvētu sieru, cepeškrāsnī cep (180-200 °C), līdz siers izkūsis.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. <ul style="list-style-type: none"> - Rec. Nr. Z-10: pasniedzot šķīvī lej zupu, pārkaisa sēklas. Atsevišķi pasniedz grauzdiņus. - Rec. Nr. Z-10.1: pasniedzot šķīvī lej zupu, pārkaisa sēklas, sarīvētu sieru. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 2 stundas.

Produktu nosaukums	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti					
	Rec. Nr: Z-11		Rec. Nr: Z-11.1 (laktozes nepanes.)		Rec. Nr: Z-11.2 (diabēts)	
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Vistas šķiņķis, ar kauliem	22,27	22,27/12*	27,8	27,8/15*	27,8	27,8/15*
Ūdens	-	200		220	-	210
Pētersīļu saknes	1,25	1	1,38	1,1	1,25	1
Burkāni	62,5	50/35**	68,75	55/39**	6,25	5/3,5**
Sīpoli	11,8	10/7**	12,94	11/8**	11,8	10/7**
Eļļa, rapšu	2	2	2,5	2,5	2	2
Kartupeļi	40	30	44	33	40	30
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,5	0,5
Dilles	1,76	1,5	1,94	1,65	1,76	1,5
<i>Siera omletei:</i>						
Siers, Krievijas, 45%	2	2	2,2	2,2	2	2
Olas	0,13 gb.	8	0,15 gb.	8,8	0,13 gb.	8
Piens, 2,5%	3	3			3	3
Sojas piens***			3,3	3,3		
Sāls	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05	0,05
Sviests, 82,5%	0,5	0,5			0,5	0,5
Eļļa, rapšu***			0,55	0,55		
<i>Omlete</i>	-	12	-	13	-	12
Iznākums	-	200/12/12	-	220/15/13	-	200/15/12

* - vārīta vistas gaļa bez kauliem

** - produkta svars pēc siltapstrādes

*** - ar laktozes nepanesamību slimojošo uzturā (omletes gatavošanā) pienu aizstāj ar sojas pienu, bet sviestu ar eļļu

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas šķiņķus nomazgā. • Kartupeļus, pētersīļu saknes, sīpolus un burkānus mazgā, mizo, skalo, sagriež stienīšos vai salmiņos. • Dilles šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. • Olas mazgā, dezinficē, skalo. • Sieru sarīvē.
--------------	--

Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas šķiņķus liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu (95-98°C), pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta, daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, izņem kaulus, gaļu sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Sakarsētā eļļā izkarsē sīpolus un burkānus, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120°C). • Uzvāra buljonu, pievieno kartupeļus, izkarsētās garšsaknes un turpina vārīt 12-15 min. Sāli pievieno zupai 5 min pirms gatavības beigām. Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilks. • Omletei: <ul style="list-style-type: none"> - Rec. Nr. Z-11: olas pārsit, sakuļ kopā ar rīvētu sieru, pienu, sāli. Pannā uzkarsē sviestu, cep omleti (130-140°C), līdz tā dzeltenbrūna. - Rec. Nr. Z-11.1: olas pārsit, sakuļ kopā ar rīvētu sieru, sojas pienu, sāli. Pannā uzkarsē eļļu, cep omleti (130-140°C), līdz tā dzeltenbrūna. • Nedaudz padzesētu omleti sagriež strēmelītēs.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, sagriezto omleti, uzlej zupu, pārkaisa dilles. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 2 stundas.

Produktu nosaukums	Pupiņu zupa (veģetārā)					
	ar krējumu		Rec. Nr: Z-12.2 (laktozes nepanesamība)		ar krējumu	
	Rec. Nr: Z-12		Rec. Nr: Z-12.1 (diabēts)			
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pupiņas, baltās, kalt.	24	24/48*	24	24/48*	30	30/60*
Tomāti					10,2	10/7*
Burkāni	15	12/8,4*	15	12/8,4*	6,25	5/3,5*
Sīpoli	5,9	5/3,5*	5,9	5/3,5*	9,4	8/5,6*
Ķiploki	1,18	1	1,18	1	1,18	1
Eļļa, rapšu	1	1	1	1	0,5	0,5
Kartupeļi	40	30/28*	40	30/28*	26,7	20/19*
Ūdens	-	160	-	160	-	160
Sāls	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6	0,6
Pētersīļu zaļumi	2,35	2	2,35	2	2,35	2
Krējums, skābais, 25 %	10	10			10	10
Iznākums	-	220/10	-	220	-	220/10

*-produktu svars pēc siltapstrādes

Pirmaps trāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus, burkānus nomazgā, notīra, noskalo, griež kubiņos. • Sīpolus, ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. • Pupiņas noskalo, uzbriedina aukstā ūdenī (apm. 6-18 h), izvāra.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, ķiplokus un burkānus un turpina izkaršēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Verdošā ūdenī liek kartupeļus, pēc 10 min pievieno izkaršētās garšsaknes un vāra, kamēr dārzeņi mīksti. • Zupai pievieno vārītās pupiņas, sāli, vāra vēl 3-5 min. Uzliek vāku un gatavo zupu notur 10-15 min, lai ievilkas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C ar skābo krējumu (Rec. Nr.Z-12.2 pasniedz bez krējuma), pārkaisa pētersīļu zaļumus. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-13	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	99,5	67/60*	109,5	74/66*	119,4	80/72*
Burkāni	5,2	4/3*	5,7	4,4/3,3*	6,25	5/3,5*
Sīpoli	19,6	17/12*	21,6	19/13*	23,5	20/14*
Ķiploki	1	0,8	1,1	0,9	1,18	1
Eļļa, <i>rapšu</i>	1	1	1,1	1,1	1,3	1,3
Seleriju saknes	23,8	17/13*	26,2	19/14*	28,57	20/16*
Ūdens	-	125	-	138	-	150
Sāls	0,4	0,4	0,44	0,44	0,5	0,5
Bulgurs (<i>kviešu putraini</i>)	8	8	9	9	10	10
Krējums, <i>saldaiss, 35%</i>	8	8	9	9	10	10
Saulespuķu sēklas, <i>lobītas</i>	3	3	4	4	5	5
Siers, <i>Krievijas, 45%</i>	7	7	8	8	10	10
Iznākums	-	200/10	-	220/12	-	240/15

*- produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, sadala rozetēs. • Burkānus nomizo, noskalo, sagriež kubiņos vai sarīvē. • Sīpolus, ķiplokus, notīra, noskalo, sīki sagriež. • Seleriju saknes notīra, nomazgā, sagriež kubiņos.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sīpolus, ķiplokus viegli izkarsē eļļā (110 - 120°C), pievieno burkānus un turpina karsēt. • Verdošā ūdenī liek ziedkāpostus, seleriju un apceptos dārzeņus un lēni vāra 10-15 min. Tad zupu sablenderē, pielej saldo krējumu, pieliek sāli un uzvāra. • Zupai pieber bulguru un lēnām iebiezina. Izslēdz siltumu, katlam uzliek vāku un notur 5 – 10 min., lai zupa ievilkas. • Saulespuķu sēklas nedaudz apgrauzdē cepeškrāsnī (200-220 °C), līdz izdalās riekstu aromāts. • Sieru sarīvē.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī lej zupu, pārkaisa sēklas un sarīvēto sieru. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 2 stundas.

Rec. Nr: Z-14	Biešu zupa ar pupiņām					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	50	50/40*	55	55/44*	65	65/52*
Kāposti	20	16	22	18	25	20
Burkāni	10	8	11	9	12,5	10
Sīpoli	9,4	8	10,3	9	12	10
Tomātu biezenis	6,4	6,4	7	7	8	8
Eļļa, <i>rapšu</i>	1	1	1,1	1,1	2	2
Cukurs	1,2	1,2	1,3	1,3	1,5	1,5
Citronskābe	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Kartupeļi	26,7	20	29,4	22	33,3	25
Ūdens	-	160	-	176	-	200
Pupiņas, <i>baltās, kaltētas</i>	13	13/26**	14	14/28*	16	16/32**
Krējums, <i>skābais, 25 %</i>	10	10	15	15	20	20
Iznākums	-	200/20	-	220/15	-	250/20

* vārītas, notīrītas bietes

** vārītas pupiņas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Bietes nomazgā, liek vārīties. Izvārītas nedaudz atdzesē, nomizo, griež stienīšos. Kartupeļus, burkānus nomazgā, notīra, noskalo, griež salmiņos vai stienīšos. Sīpolus notīra, noskalo, sagriež salmiņos. Kāpostus noskalo, noņem ārējās lapas, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs. Pupiņas noskalo, uzbriedina aukstā ūdenī (6-8 h), izvāra.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Uzkarsē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus un turpina izkarsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). Pievieno tomātu biezeni un turpina karsēt vēl 2-3 min. Verdošā ūdenī liek svaigos kāpostus, kartupeļus, pēc 10 min pievieno izkarsētās garšsaines un vāra, kamēr dārzeni mīksti. Zupai pievieno vārītās bietes, pupiņas, garšvielas, vāra vēl 3-5 min. Uzliek vāku un gatavo zupu notur 10-15 min, lai ievilkas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Zupu pasniedz 60 - 65°C ar skābo krējumu. Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-15	Seleriju krēmzupa					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Seleriju saknes	114,3	80/64*	125,71	88/70*	142,86	100/80*
Sāls	0,32	0,32	0,35	0,35	0,4	0,4
Pipari, <i>melnie, malti</i>	0,08	0,08	0,09	0,09	0,1	0,1
Sīpoli	23,5	20/13,6*	25,9	22/15*	29,4	25/18*
Ķiploki	0,96	0,8	1,06	0,9	1,18	1
Eļļa, <i>rapšu</i>	4	4	4,4	4,4	5	5
Kartupeļi	31,5	24	34,7	26	40	30
Ūdens	-	120	-	132	-	150
Citroni	5,25	2,4**	5,78	2,6**	6,67	3**
Krējums, <i>skābais, 25 %</i>	10	10	15	15	20	20
Iznākums	-	200/10	-	220/15	-	250/20

* produkta svars pēc siltapstrādes

** citronu sula

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Seleriju saknes nomizo, noskalo, sagriež kubiņos. • Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus, ķiplokus notīra, noskalo, sagriež smalki. • Citronus noskalo, pārgriež, izspiež sulu.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Seleriju saknes liek uz plāts, apslaka ar pusi eļļas, pārkaisa sāli, piparus, samaisa un cep cepeškrāsnī 45-60 min 180-200 °C. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un ķiplokus un izkaršē, līdz tie kļūst caurspīdīgi (110-120 °C). • Verdošā ūdenī liek apceptos dārzeņus, kartupeļus un vāra, kamēr tie mīksti. • Zupu sablendē, pievieno citrona sulu un garšvielas. Uzvāra, uzliek vāku un gatavo zupu notur 10-15 min, lai ievelkas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C ar skābo krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-16	Biešu zupa ar frikadelēm					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	40	40/32*	44	44/35*	50	50/40*
Kāposti	20	16	22	18	25	20
Burkāni	10	8/5,6**	11	9/6*	12,5	10/7**
Sīpoli	11	8/5,6**	12	9/6*	14,1	10/7**
Tomātu biezenis	6,4	6,4	7	7	8	8
Eļļa, rapšu	3,2	3,2	3,5	3,5	4	4
Cukurs	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Etiķis, 3%	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Kartupeļi	10,64	8	11,7	9	13,3	10
Ķiploki	0,94	0,8	1	0,9	1,18	1
Ūdens	-	160	-	176	-	200
Sāls	0,4	0,4	0,44	0,44	0,5	0,5
<i>Frikadelēm:</i>						
Liellopu gaļa, sānu gab.	28	22	31	25	35	28
Sīpoli	1,9	1,6	2,11	1,8	2,4	2
Ūdens	-	2,4	-	2,6	-	3
Olas	0,027 gb.	1,6	0,03	1,8	0,033 gb.	2
Sāls	0,05	0,05	0,06	0,06	0,07	0,07
Pipari, melnie, malti	0,016	0,016	0,017	0,017	0,02	0,02
<i>Gatavas frikadeles</i>	-	20	-	22	-	25
Krējums, skābais, 25 %	10	10	15	15	20	20
Iznākums	-	200/20/10	-	220/22/15	-	250/25/20

* vārītas, mizotas bietes

** produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Bietes nomazgā, liek vārīties, tad nedaudz padzesē, nomizo, sagriež kubiņos. • Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež kvadrātiņos. • Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki. • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.
--------------	--

Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, un karsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C), pievieno tomātu biezeni, turpina izkaršēt. • Verdošā sālsūdenī liek kāpostus, pavāra apm. 5 min, tad pievieno izkaršētās garšsaknes, kartupeļus un vāra, līdz dārzeņi mīksti. • Pievieno sagatavotās bietes, garšvielas (cukuru, etiķi), ķiplokus un vāra vēl 3- min. Tad uzliek vāku un gatavo zupu notur 10-15 min, lai ievilkas. • Frikadelēm: gaļu kopā ar sīpoliem samaļ, pievieno sāli, piparus, pielej ūdeni un masu labi sastrādā. Veido apaļas frikadeles (apm. 1 cm diametrā). Frikadeles izvāra atsevišķi, pasālītā ūdenī. Frikadeļu buljonu pievieno zupai.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek frikadeles, uzlej zupu, pievienoskābo krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-17	Kartupeļu zupa ar miežu putraimiem					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpst.	15,67	13/8*	19,6	17/10*	23,5	20/12*
Kartupeļi	80	60	88	66	100	75
Burkāni	10	8/5,6*	11	9/6*	12,5	10/7*
Sīpoli	9,44	8/5,6*	10,4	9/6*	11,8	10/7*
Eļļa, rapšu	1,6	1,6	1,8	1,8	2	2
Miežu putraimi	8	8/24*	8	9/27*	10	10/30*
Ūdens	-	150	-	165	-	188
Sāls	0,4	0,4	0,44	0,44	0,5	0,5
Pipari, melnie, graudu	0,04	0,04	0,04	0,04	0,05	0,05
Pētersīļu zaļumi	0,94	0,8	1	0,9	1,18	1
Iznākums	-	200/8	-	220/10	-	250/12

* - produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu nomazgā, attīra no plēvēm, sagriež nelielos gabalos. • Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki. • Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī. Strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Kad gaļa pusmīksta, pieliek daļu zupai paredzētā sāls (citas garšvielas, piemēram, melnos piparus, pievieno apm. 5 min. pirms vārīšanas beigām). • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, un karšē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C). • Verdošā buljonā liek noskalotus putraimus, pavāra apm. 5 min, tad pievieno izkaršētās garšsaknes, kartupeļus un vāra, līdz dārzeņi mīksti. Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilkas.
Pasniedzšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, pārkaisa zaļumus. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.

Rec. Nr: Z-18	Mājas soļanka					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpst.	23,52	20/12*	29,4	25/15*	39,2	33/20*
Gurķi, marinēti	39	27	42,86	30	49	34
Burkāni	9	7/5*	10	8/5,6*	11,25	8.8/6*
Sīpoli	9,6	8/5,7*	10,6	9/6,3*	12	10/7*
Tomātu biezenis	3,6	3,6	4	4	4,5	4,5
Eļļa, rapšu	1,8	1,8	2	2	2,3	2,3
Kartupeļi	48,45	36	53,3	40	60,56	45
Ķiploki	0,32	0,3	0,35	0,3	0,4	0,38
Ūdens	-	141	-	155	-	176
Sāls	0,45	0,45	0,5	0,5	0,56	0,56
Pipari, melnie, graudu	0,045	0,045	0,05	0,05	0,056	0,056
Krējums, skābais, 25%	10	10	15	15	20	20
Iznākums	-	200/12/10	-	220/15/15	-	250/18/20

* - produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu nomazgā, attīra no plēvēm, sagriež. • Kartupeļus, burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež salmiņos vai stieniņšos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež salmiņos. • Marinētajiem gurķiem nolej konservējošo šķidrumu, nogriež galus, sagriež salmiņos. • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī. Strauji uzvāra, samazina siltumu, pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta. Kad gaļa pusmīksta, pieliek daļu zupai paredzētā sāls (citas garšvielas, piemēram, melnos piparus, pievieno apm. 5 min. pirms vārīšanas beigām). • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, sagriež strēmelītēs, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Gurķiem pielej nedaudz karsta ūdens un tvaiko līdz tie mīksti. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus un burkānus, un karšē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110-120 °C), tad pievieno tomātu biezeni un turpina izkaršēt. • Verdošā buljonā liek kartupeļus, vāra 10-15 min, tad pievieno izkaršētās garšsaknes, un vāra līdz dārzeņi mīksti. Pievieno tvaikotos gurķus, vārīto gaļu, sāli, vāra vēl 5 min. • Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilkas.

Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C ar krējumu. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.
-------------	--

Rec. Nr: Z-19	Piena zupa ar kartupeļiem un putraimiem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Piens, 2,5 %	100	100	110	110	125	125
Ūdens	-	100	-	110	-	125
Kartupeļi	49,3	37	54,2	41	61,63	46
Miežu putraimi	6	6/18*	6,6	6,6/20*	7,5	7,5/22,5*
Sāls	0,5	0,5	0,55	0,55	0,6	0,6
Iznākums	-	200	-	220	-	250

* - produkta svars pēc siltapstrādes

Pirmaps trāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos.
Ēdienugatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Noskalotus putraimus liek vārīties aukstā ūdenī. • Kad putraimi gandrīz mīksti, pievieno kartupeļus, sāli un vāra, līdz dārzeņi mīksti. Tad pielej verdošu pienu, uzvāra. • Tad siltumu izslēdz, katlam uzliek vāku un notur 10 – 15 min., lai zupa ievilkas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Zupu pasniedz 60 - 65°C. • Ja zupu jāuzglabā, tad to uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 2 stundas.

Rec. Nr: Z-20	Borščs ar melnajām plūmēm un skābo krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Cūkgaļa, lāpstiņa	32	32/12*	35	35/13*	40	40/15 **
Ūdens	-	240	-	264	-	300
Bietes	40	32	44	35	50	40
Kāposti	20	16	22	18	25	20
Burkāni	10	8	11	9	12,5	10
Sīpoli	9,6	8	10,6	9	12	10
Pētersīļu saknes	2,56	2	2,8	2,2	3,2	2,5
Kartupeļi	21,44	16	23,6	18	26,8	20
Eļļa, rapšu	3	3	3,3	3,3	3,7	3,7
Tomātu biezenis	6	6	6,6	6,6	7,5	7,5
Cukurs	1	1	1,1	1,1	1,25	1,25
Sāls	0,4	0,4	0,44	0,44	0,5	0,5
Citroni	8,88	4*	9,77	4,4*	11,1	5*
Plūmes, melnās, žāvētas	8	8	9	9	10	10
Zaļumi, pētersīļi	0,57	0,48	0,62	0,53	0,71	0,6
Krējums, skābais, 25%	5	5	5	5	5	5
Iznākums	-	200/5	-	220/5	-	250/5

* citrona sula

** vārītas gaļas svars

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļas gabalu nomazgā. • Bietes nomazgā, nogriež saknes daļu. • Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež salmiņos. • Burkānusrūpīginomazgā, nomizo, noskalo un sagriežsalmiņos • Kartupeļus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež salmiņos. • Pētersīļu sakni nomazgā, nomizo, skalo, sagriež mazos kubiņos. • Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki. • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. • Melnās plūmes rūpīgi noskalo, sagriež salmiņos vai četrās daļās. • Citronu nomazgā, pārgriež u pusēm, izspiež sulu. • Pētersīļuspārļasa, noskalo, nosusina, sasmalcina.
--------------	---

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Gaļu liek vārīties verdošā ūdenī, strauji uzvāra, samazina siltumu (95-98°C), pieliek nedaudz svaigus burkānus un lēni vāra, kamēr gaļa mīksta, daļu zupai paredzētā sāls pieliek, kad gaļa pusmīksta. • Gatavu gaļu izņem no buljona, padzesē, izņem kaulus, gaļu sagriež mazos gabaliņos, uzlej verdošu buljonu, uzvāra un uzglabā līdz pasniegšanai. • Bietes liek vārīties aukstā ūdenī, vāra līdz gatavībai, atdzesē, nomizo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Bietes sajauc ar tomātu biezeni, citrona sulu, sāli, cukuru, ķiplokiem. • Uzkarstē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, burkānus, turpina karsēt, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110 - 120°C). • Karstā buljonā vārīties liek kāpostus, vāra apmēram 3- 5 min, pievieno kartupeļus, pētersīļu sakni, uzvāra. Pievieno izkarsētos burkānus, sīpolus, vāra apmēram 3-5 min. Tad pievieno plūmes, uzvāra un pievieno biešu masu, uzvāra. Kā noslēdzošo pievieno vārītu gaļu, uzvāra. • Zupu slēgtā katlā iztur 10- 15 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstu, 65- 70°C. Pasniedzot šķīvī liek gaļu, uzlej zupu, pieliek ar skābu krējumu, pārkaisa ar zaļumiem. • Ja ēdienu jāuzglabā, tad uzglabā marmītā virs 63°C, ne ilgāk kā 3 stundas.