



Slimību profilakses un kontroles centrs

Rec. Nr: BP-01	Četru graudu biezputra ar ievārijumu un sviestu			
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Četru graudu pārslas	30	30	40	40
Piens, 2%	70	70	90	90
Ūdens	40	40	50	50
Cukurs	2	2	2	2
Ievārijums, aveņu	10	10	15	15
Sviests	10	10	10	10
Iznākums	-	130/10/10	-	180/15/10

Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none">• Ūdenim pievieno cukuru, pusi no piena, uzvāra. Pievieno pārslas, vāra apmaisot apmēram 3–5 minūtes, kamēr ūdens uzsūks.• Putrai pievieno verdošu atlikušo pienu, samaisa, turpina briedināt 95–98 °C apmēram 5 minūtes.• Izslēdz sildvirsmu, uzliek katlam vāku un ļauj putrai 15 minūtes piebriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none">• Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar sviestu un ievārijumu.• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BP - 02	Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas, pilngraudu	30	30	40	40
Piens, 2%	60	60	80	80
Āboli	10	7,3	20	14,6
Cukurs	5	5	5	5
Kanēlis	0,15	0,15	0,25	0,25
Ūdens	45	45	50	50
Ievārījums, dzērveņu	10	10	15	15
Sviests	-	-	10	10
Iznākums	-	130/10	-	180/15/10

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi un sarīvē.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Ūdenim pievieno cukuru, pusi no piena, uzvāra. Pievieno rīvētos ābolus, pārslas un kanēli, vāra apmaisot apmēram 3–5 minūtes, kamēr ūdens uzsūks. • Putrai pievieno verdošu atlikušo pienu, samaisa, turpina briedināt 95–98 °C apmēram 5 minūtes. • Izslēdz sildvirsmu, uzliek katlam vāku un ļauj putrai 15 minūtes piebriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar sviestu un dzērveņu ievārījumu. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BP - 03	Piecu graudu putra ar linsēklām, ķirbi un sviestu			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Piecu graudu pārslas	25	25	40	40
Piens, 2%	70	70	80	80
Ūdens	40	40	50	50
Ķirbji	15	10,5	30	21
Linsēklas	3	3	7	7
Sāls	0,15	0,15	0,25	0,25
Sviests	5	5	10	10
Iznākums	-	130/5	-	180/10

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbi mazgā, mizo, izgriež sēklotni un sarīvē.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Ūdenim pievieno sāli, pusi no piena, uzvāra. Pievieno pārslas, linsēklas un sarīvētu ķirbi, vāra apmaisot apmēram 3–5 minūtes, kamēr ūdens uzsūks. • Putrai pievieno verdošu atlikušo pienu, samaisa, turpina briedināt 95–98 °C apmēram 5 minūtes. • Izslēdz sildvirsmu, uzliek katlam vāku un ļauj putrai 15 minūtes piebriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar sviestu. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BP - 04	Prosas biežputra ar ķirbi, ievārījumu un sviestu			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Prosa	25	25	35	35
Piens, 2%	90	90	90	90
Ūdens	20	20	50	50
Ķirbis	20	14	30	21
Cukurs	-	-	5	5
Vanilīna cukurs	0,1	0,1	0,2	0,2
Sviests	5	5	10	10
Ievārījums, ogu	10	10	15	15
Iznākums	-	130/10/5	-	180/15/10

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbi mazgā, mizo, izgriež sēklotni un sarīvē. • Prosu rūpīgi noskalo karstā ūdenī. Prosu pirms vārīšanas nedaudz apgrauzdē krāsni vai apacept uz pannas sviestā vai eļļā.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Ūdenim pievieno pusi no piena, vaniļas cukuru un cukuru, uzvāra. Pievieno rīvēto ķirbi, prosu, vāra apmaisot apmēram 3–5 minūtes, kamēr ūdens uzsūks. • Putrai pievieno verdošu atlikušo pienu, samaisa, turpina briedināt 95–98 °C apmēram 5 minūtes. • Izslēdz sildvirsmu, uzliek katlam vāku un ļauj putrai 20–30 minūtes piebriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar sviestu un ievārījumu. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BP - 05	Miežu biezputra ar sviestu / ar sēkliņām			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Miežu pārslas	30	30	40	40
Piens, 2%	80	80	110	110
Ūdens	40	40	40	40
Burkāni	7	5.25	10	7.5
Sāls	0,2	0,2	0.3	0.3
Dilles, kaltētas	0.1	0.1	0.2	0.2
Saulespuķu sēklas	-	-	2	2
Sezama sēklas	-	-	2	2
Ķirbju sēklas	-	-	1	1
Sviests	5	5	5	5
Iznākums	-	130/5	-	180/5

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus mazgā, mizo, noskalo, sarīvē.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Ūdenim pievieno sāli, uzvāra. Pievieno rīvētos burkānus, pārslas, sezama un ķirbju sēklas, kaltētas dilles, vāra apmaisot apmēram 3–5 minūtes, kamēr ūdens uzsūks. Putrai pievieno verdošu pienu, samaisa, turpina briedināt 95–98 °C apmēram 5 minūtes. Izslēdz sildvirsmu, uzliek katlam vāku un ļauj putrai 15 minūtes piebriest.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar sviestu. Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BR - 01	Olu kultenis ar šampinjiem			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Olas	55	49.5	550	495
Piens, 2%	30	30	300	300
Šampinjoni	15	10.5	150	105
Kabači / cukini	15	9,75	150	98
Garšviela garšaugi bez sāls	0,1	0,1	1	1
Sāls	0,25	0,25	3	3
Eļļa, rapšu	2	2	20	20
Iznākums	-	90	-	915

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas. • Kabačus/cukini nomazgā un sagriež kubiņos. • Šampinjonus nomazgā un sagriež šķēlītēs.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Olas sakuļ ar pienu, sāli un garšvielām. • Uz pannas sakarsē eļļu (120–130 °C) un apcep kabačus/cukini un šampinjonus līdz tiem sāk atdalīties sula. • Lej klāt olu masu un maisot karsē, līdz olu masa sarecējusi.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C. • Pasniedzot var pārkaisīt ar smalki sakapātām dillēm.

Rec. Nr: BR - 02	Omlete ar dārzeņiem			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Olas	35	31,5	40	36
Piens, 2%	20	20	15	15
Sīpoli	8	6,64	8	6,64
Zirnīši zaļie, konservēti	8	8	8	8
Spināti	1,5	1,05	2,5	1,75
Pipari, malti	0,1	0,1	0,2	0,2
Sāls	0,2	0,2	0,2	0,2
Eļļa, rapšu	3	3	3	3
Iznākums	-	65	-	65

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Olas noskalo, pārsit, atdala no čaumalas. • Sīpolus nomizo, noskalo un smalki sagriež. • Spinātus noskalo, nosusina un saplūkā vai sagriež. • Zaļo zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Olas sakuļ ar pienu, sāli un maltiem pipariem. • Uz pannas uzkarsē eļļu (120–130 °C), pievieno sīpolus un apacep līdz tie caurspīdīgi, tad pievieno spinātus un vēl nedaudz izkarsē. Pievieno zirnīšus. • Olu-piena maisījumā iejauc sagatavotās piedevas, masu lej ietaukotā cepešpannā un cepeškrāsnī sacep (180–200 °C) 10–15 min līdz virsa ir brūna.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Omleti sadala porciju gabalos. Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: BR - 03	Kliju karstmaizes ar sieru un tomātu			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kliju maize	42	42	42	42
Sviests	3	3	6	6
Siers, Krievijas	17	16,25	20	19
Tomāti	25	24	25	24
Iznākums	-	80	-	85

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Nomazgā, izgriež kātiņa vietu un sagriež ripiņās vai kubiņos tomātus.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Sarīvē sieru. Maizes šķēles apziež ar sviestu, uzliek tomātus un pārber ar rīvēto sieru. Cep cepeškrāsnī, 180 °C 10–15 min
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Liek uz porciju šķīvja, pasniedz karstu (60–70 °C). Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (virs 63 °C) līdz 2 stundām.

Rec. Nr: KS- 10	Banānu-spinātu (Šreka) pankūkas			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc.,g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Banāni	30	25	60	45
Kviešu milti a/l	18	18	30	30
Olas	6,25	5,63	10	9
Spināti	1,5	1,05	2,5	1,75
Eļļa, rapšu	7	7	7	7
Cepamais pulveris	0.3	0.3	0,5	0,5
Piens, 2%	20	20	-	-
Ūdens	-	-	15	15
Iznākums	-	60	-	95

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Spinātus noskalo un nosusina, pārļasa, ja nepieciešams. • Banānus noskalo un nomizo. • Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sablenderē banānus kopā ar olām un spinātiem. • Iecilā miltus, pievieno pienu vai ūdeni. • Sakarsētā eļļā (150–160 °C) cep pankūkas (2 pankūkas porcijā) no abām pusēm dzeltenbrūnas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstas (60–65 °C). Var pievienot ievārījumu vai svaigas ogas. • Ja nepieciešams pankūkas uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C līdz 2 h.

Rec. Nr: KS-11	Biezpiena-burkānu plācenīši					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	30	22,5	50	37,5	100	75
Biezpiens, 9%	25	25	35	35	60	60
Olas	8,63	7,77	10	9	12,5	11,25
Kukurūzas putraimi	15	15/28*	20	30/37*	25	25/46*
Eļļa, rapšu	5	5	5	5	5	5
Cukurs	2	2	3	3	5	5
Sāls	0,3	0,3	0,4	0,4	0,5	0,5
Vanilīna cukurs	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Soda	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Kartupeļu ciete	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3
Iznākums	-	80	-	115	-	180

* pēc piebriešanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē smalkās skaidiņās. Olas noskalo, pārsīt un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus pasautē nelielā ūdens daudzumā. Kad burkāni mīksti, pieber kukurūzas putraimus, izmaisa, ļauj piebriest; masu atdzesē. Biezpienu sadrupina un pievieno olas un garšvielas, visu rūpīgi samaisa. Biezpienu masai pievieno burkānus ar kukurūzas putraimiem, kartupeļu cieti un sodu. Masu dala vajadzīgā lieluma porcijās, apviļā rīvmaizē, veido apaļus plācenīšus. Cep sakarsētā eļļā (150–160 °C) no abām pusēm dzeltenbrūnus, pēc tam apmēram 10 min izkarsē cepeškrāsnī (170 °C).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Plācenīšus pasniedz karstus (60–70 °C), ar ievārījumu vai krējumu. Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabāt marmītā (virs 63 °C) līdz 2 stundām.