**SALĀTI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S1-1** | **Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un skābo krējumu** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Ķīnas kāposti | 46,7 | 42 | 54,4 | 49 | 62,2 | 56 | 77,8 | 70 |
| Tomāti | 6,1 | 6 | 7,1 | 7 | 8,2 | 8 | 10,2 | 10 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 8,8 | 7 | 10 | 8 | 12,5 | 10 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 9 | 9 | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 15 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,14 | 0,14 | 0,16 | 0,16 | 0,2 | 0,2 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S1-2** | **Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un eļļu** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Ķīnas kāposti | 31,1 | 28 | 38,9 | 35 | 46,7 | 42 | 77,8 | 70 |
| Tomāti | 5,1 | 5 | 6,1 | 6 | 7,1 | 7 | 12,2 | 12 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 8,8 | 7 | 10 | 8 | 17,5 | 14 |
| Eļļa, *rapšu* | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| Sāls | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,2 | 0,2 |
| Cukurs | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,5 | 0,5 |
| **Iznākums** | - | **40** | - | **50** | - | **60** | - | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs. * Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos. * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves. |
| *Ēdiena gatavošana* | * *Krējuma mērcei*: skābā krējumā iemaisa cukuru, sāli. * *Eļļas mērcei*: eļļā iemaisa cukuru, sāli. * Salātu sastāvdaļas pārlej ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Salātus pasniedz 5-12 °C. * Ja salātus jāuzglabā, tad uzglabā aukstumkamerā (2-5 ºC) līdz 4 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S2** | **Zaļo zirnīšu salāti ar svaigiem dārzeņiem** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Zaļie zirnīši, *saldēti* | 30 | 30/26\* | 36 | 36/31,2\* | 48 | 48/42\* |
| Burkāni | 15 | 12 | 18 | 14,4 | 23,9 | 19,1 |
| Loki | 5 | 4,5 | 6 | 5,4 | 8 | 7,2 |
| Āboli | 11 | 9,7 | 13,2 | 11,6 | 17,5 | 15,4 |
| Gurķi | 15 | 12 | 18 | 14,4 | 23,8 | 19,1 |
| Tomāti | 15 | 14,7 | 18 | 17,6 | 23,8 | 23,4 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 18 | 18 | 21 | 21 | 28 | 28 |
| Citroni | 6,7 | 3\*\* | 8 | 3,6\*\* | 10,7 | 4,8\*\* |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,24 | 0,24 | 0,3 | 0,3 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **160** |

\* - vārīti produkti

\*\*- citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē. * Ābolus mazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež šķēlītēs. * Gurķus nomazgā, nomizo, nogriež galus, sagriež strēmelītēs. * Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos. * Lokus šķiro, atdala bojātās daļas, skalo, nosusina, sagriež smalki. * Citronus nomazgā, pārgriež uz pusēm, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Zirnīšus izvāra sālsūdenī, nokāš, atdzesē. * Krējumam pieliek cukuru, sāli, citrona sulu, sajauc. * Salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S3** | **Seleriju salāti ar āboliem** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Seleriju saknes | 28,6 | 20 | 34,3 | 24 | 40 | 28 | 45,7 | 32 |
| Āboli | 11,4 | 10 | 13,6 | 12 | 15,9 | 14 | 18,2 | 16 |
| Kāposti | 8,8 | 7 | 10 | 8 | 12,5 | 10 | 14,2 | 11,3 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 8,8 | 7 | 10,6 | 8,5 | 11,7 | 9,3 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,11 | 0,11 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 | 1,1 | 1,1 |
| Krējums, *skābais*,  25 % | 4,5 | 4,5 | 5,4 | 5,4 | 6,5 | 6,5 | 7 | 7 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku sat.* | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | 4 | 4 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **80** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S3** | **Seleriju salāti ar āboliem** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Seleriju saknes |  |  | 57,14 | 40 | 68,6 | 48 | 80 | 56 |
| Āboli |  |  | 22,7 | 20 | 27,3 | 24 | 31,8 | 28 |
| Kāposti |  |  | 17,5 | 14 | 21,3 | 17 | 25 | 20 |
| Burkāni |  |  | 15 | 12 | 17,5 | 14 | 21,3 | 17 |
| Sāls |  |  | 0,14 | 0,14 | 0,17 | 0,17 | 0,2 | 0,2 |
| Cukurs |  |  | 1,4 | 1,4 | 1,7 | 1,7 | 2 | 2 |
| Krējums, *skābais*,  25 % |  |  | 9 | 9 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku sat.* |  |  | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| **Iznākums** |  |  | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **140** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Seleriju saknes, burkānus mazgā, mizo, skalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ābolus mazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež šķēlītēs. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Krējumu sajauc ar majonēzi, cukuru, sāli. * Visus dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S4** | **Redīsu un burkānu salāti ar eļļu** | | | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Redīsi, *baltie* | 55,5 | 44,4 | 63,8 | 51 | 93,8 | 75 | 112,5 | 90 | 140,6 | 112,5 |
| Burkāni | 16,5 | 13,2 | 18,8 | 15 | 26,6 | 21 | 31,3 | 25 | 39,4 | 31,5 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 7,5 | 7,5 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 |
| Citroni | 0,67 | 0,3\* | 0,67 | 0,3\* | 1,11 | 0,5\* | 1,33 | 0,6\* | 1,66 | 0,75\* |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **150** |

\*-citronu sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē * Redīsus nomazgā, nomizo, sarīvē uzber cukuru, saspaida. * Citronus rūpīgi nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Citronu sulai pievieno eļļu, cukuru, labi samaisa un iejauc dārzeņus. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S4-1** | **Redīsu un burkānu salāti ar krējumu** | | | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Redīsi, *baltie* | 41,3 | 33 | 50 | 40 | 57,5 | 46 | 67,5 | 54 | 83,8 | 67 |
| Burkāni | 15 | 12 | 17,5 | 14 | 21,3 | 17 | 22,5 | 18 | 28,8 | 23 |
| Krējums, *skābais* 25% | 5 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S4-1** | **Redīsu un burkānu salāti ar krējumu** | | | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Redīsi, *baltie* | 100 | 80 | 116,3 | 93 |  |  |  |  |  |  |
| Burkāni | 35 | 28 | 41,3 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais* 25% | 12 | 12 | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **120** | **-** | **140** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē * Redīsus nomazgā, nomizo, sarīvē uzber cukuru, saspaida. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Skābam krējumam pievieno cukuru, labi samaisa un iejauc dārzeņus. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S5** | **Gurķu un kolrābju salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Gurķi | 37,5 | 30 | 52,5 | 42 | 75 | 60 | 90 | 72 |
| Kolrābji | 20 | 16 | 28,9 | 23 | 41,25 | 33 | 49,5 | 40 |
| Piparmētras, *kaltētas* | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| Cukurs | 0,35 | 0,35 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 |
| Citronskābe | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 |
| Ūdens | - | 1,5 | - | 2 | - | 3 | - | 4 |
| Sāls | 0,05 | 0,05 | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus nomazgā, nomizo, nogriež galus, sagriež šķēlītēs. * Kolrābjus notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Kaltētās piparmētras sajauc ar ūdeni, kurā izšķīdināta citronskābe, sāls, cukurs. Pievieno eļļu, sablendē. * Dārzeņus sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S6** | **Ziedkāpostu un burkānu salāti ar eļļu** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Ziedkāposti | 46,27 | 31 | 65,67 | 44 | 92,54 | 62 | 110,5 | 74 |
| Burkāni | 16,25 | 13 | 22,5 | 18 | 32,5 | 26 | 38,8 | 31 |
| Ķiploki | 0,47 | 0,4 | 0,59 | 0,5 | 0,94 | 0,8 | 1,2 | 1 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 5 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| Citroni | 2,22 | 1\* | 3,11 | 1,4\* | 4,44 | 2\* | 5,3 | 2,4\* |
| Ūdens | - | 3 | - | 4 | - | 6 | - | 7 |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | - | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, iemērc uz brītiņu sālsūdenī, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. * Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Citrona sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināts cukurs, ieputo eļļā. Mērci pārlej dārzeņiem un izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S7** | **Tomātu un siera salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Siers,  *Krievijas, 45%* | 23 | 23 | 28 | 28 | 115,5 | 56 |
| Tomāti | 37,8 | 37 | 45,3 | 44 | 34 | 34 |
| Burkāni | 37,5 | 37,5/30\* | 45 | 45/36\* | 56 | 56 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Loki | 3 | 2,7 | 3,6 | 3,2 | 4,4 | 4 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **150** |

\* -vārīti, notīrīti dārzeņi

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež kubiņos. * Lokus šķiro (atdala bojātos), skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sieru sarīvē. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējumu, sāli un izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S8** | **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 | 33,1 | 26,5 | 47,5 | 38 | 66,5 | 53 |
| Saulespuķu sēklas, *lobītas* | 1,4 | 1,4 | 2 | 2 | 2,8 | 2,8 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,4 | 1,4 |
| Ķiploki | 0,4 | 0,35 | 0,6 | 0,5 | 0,83 | 0,7 |
| Citroni | 1,56\* | 0,7\* | 2,22 | 1\* | 3,1 | 1,4\* |
| Krējums,  *skābais*, 25 % | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 | 7 | 7 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku saturu* | 2,1 | 2,1 | 3 | 3 | 4,2 | 4,2 |
| **Iznākums** | **-** | **35** | **-** | **50** | **-** | **70** |

\*-citronu sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves. * Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina spiedē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Saulespuķu sēklas uzber plānā kārtiņā uz cepešpannas un viegli apgrauzdē cepeškrāsnī (180 – 200°C), līdz gaiši dzeltenai krāsai (nedrīkst apdedzināt). Atdzesē. * Krējumu sajauc ar majonēzi, cukuru, citrona sulu, ķiplokiem. * Burkānus iemaisa sagatavotajā mērcē, pievieno sēklas. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S9** | **Biešu un zaļo zirnīšu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Bietes | 25 | 25/20\* | 81,25 | 81/65\* | 121,9 | 121,9/97\* |
| Zirnīši,  *zaļie, kons.* | 9,9 | 6,9 | 32,9 | 23 | 49,4 | 34,5 |
| Krējums,  *skābais*, 25 % | 1,8 | 1,8 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| Majonēze, *ar pazem tauku saturu* | 1,8 | 1,8 | 6 | 6 | 9 | 9 |
| Ķiploki | 0,18 | 0,15 | 0,6 | 0,5 | 0,9 | 0,75 |
| **Iznākums** | - | **30** | - | **100** | - | **150** |

\* - vārītas, notīrītas bietes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Bietes nomazgā, vāra ar visu mizu. Nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservēšanas sķidrumu. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar majonēzes un krējuma maisījumu, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S10** | **Vitamīnu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kāposti | 35,7 | 28,6 | 47,5 | 38 | 57,5 | 46 |
| Burkāni | 16 | 13 | 21,25 | 17 | 25 | 20 |
| Āboli | 12,8 | 11,3 | 17,05 | 15 | 20,5 | 18 |
| Gurķi | 14 | 11,3 | 18,75 | 15 | 22,5 | 18 |
| Paprika | 9,4 | 7,5 | 12,5 | 10 | 15 | 12 |
| Cukurs | 3,6 | 3,6 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,75 | 0,75 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,2 | 0,2 | 0,24 | 0,24 |
| **Iznākums** | **-** | **75** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus noskalo, nogriež galus, nomizo, sagriež šķēlītēs. * Ābolus mazgā, pārgriež, izņem sēklotni, sagriež šķēlītēs. * Papriku mazgā, izņem sēklotni, skalo, sagriež salmiņos. * Burkānus nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (eļļu, kurai pievienots sāls, cukurs). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S11** | **Ābolu un puravu salāti** | | | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 11,3 | 9 | 13,8 | 11 | 16,3 | 13 | 20 | 16 | 22,5 | 18 |
| Puravi | 13,2 | 10 | 15,8 | 12 | 18,4 | 14 | 23,7 | 18 | 26,3 | 20 |
| Āboli, *saldskābi* | 27,1 | 19 | 32,9 | 23 | 38,6 | 27 | 48,6 | 34 | 54,3 | 38 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 14 | 18 | 18 | 20 | 20 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Ūdens | - | 2 | - | 3 | - | 3 | - | 3,6 | - | 4 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **90** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Puraviem nogriež saknes daļu, pārgriež kātu uz pusēm, zem tekošas ūdens strūklas mazgā, nosusina, griež pusgredzenos. * Ābolus mazgā, mizo, izņem serdi, griež gabaliņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Pagatavo krējuma mērci. Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S12** | **Makaronu un desas salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Makaroni | 10 | 10/25\* | 14 | 14/35\* | 20 | 20/50\* |
| Ziedkāposti | 19,4 | 13/11,5\* | 23,9 | 16/15\* | 35 | 23/21\* |
| Seleriju saknes | 10 | 7/5,5\* | 14,3 | 10/7,9\* | 20 | 14/11\* |
| Burkāni | 7,5 | 6/5,5\* | 10,8 | 8,6/7,9\* | 15 | 12/11\* |
| Desa, ,,*Tīģerītis*” | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,5 | 2,5 | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 |
| Majonēze, *ar pazem. tauku saturu* | 7,5 | 7,5 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| Citronskābe | 0,1 | 0,1 | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 |
| Ūdens | - | 7 | - | 4 | - | 5 |
| Sinepes, *galda* |  |  | 2 | 2 | 3 | 3 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **140** |

\* - vārīti produkti

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus un seleriju saknes nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež kubiņos. * Ziedkāpostus noskalo, sadala rozetēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Makaronus izvāra sālsūdenī, atdzesē. * Visus dārzeņus izvāra sālsūdenī, atdzesē. * Majonēzē iemaisa eļļu, ūdenī izšķīdinātu citronskābi, sinepes (*bērnu, līdz 3 gadiem, ēdieniem sinepes neliek*). * Salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S13** | **Kāpostu, burkānu un rutku salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kāposti | 30 | 24 | 36,3 | 29 | 43,8 | 35 | 87,5 | 70 |
| Burkāni | 18,8 | 15 | 22,5 | 18 | 27,5 | 22 | 55 | 44 |
| Rutki | 8,8 | 7 | 10 | 8 | 12,5 | 10 | 26,3 | 21 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,82 | 0,7 | 0,94 | 0,8 | 0,94 | 0,8 | 1,8 | 1,5 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 1,8 | 1,8 | 2,2 | 2,2 | 4,5 | 4,5 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku sat.* | 3,5 | 3,5 | 4,2 | 4,2 | 5 | 5 | 10 | 10 |
| Sāls | 0,06 | 0,07 | 0,08 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |
| **Iznākums** | - | **50** | - | **60** | - | **75** | **-** | **150** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar sāli sastampā. * Burkānus, rutkus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē un rupjās dārzeņu rīves. * Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, sagriež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visus dārzeņus sajauc ar majonēzes un eļļas maisījumu, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S14** | **Burkānu un ābolu salāti ar eļļu** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 35 | 28 | 52,5 | 42 |  |  |  |  |
| Āboli | 22,7 | 20 | 32,95 | 29 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 2,5 | 2,5 | 3,8 | 3,8 |  |  |  |  |
| Citronskābe | 0,05 | 0,05 | 0,08 | 0,08 |  |  |  |  |
| Ūdens | - | 1 | - | 1,5 |  |  |  |  |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **75** |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S14** | **Burkānu un ābolu salāti ar eļļu** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni |  |  | 70 | 56 | 83,8 | 67 | 105 | 84 |
| Āboli |  |  | 44,32 | 39 | 53,4 | 47 | 65,9 | 58 |
| Eļļa, *rapšu* |  |  | 5 | 5 | 6 | 6 | 7,6 | 7,6 |
| Citronskābe |  |  | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 | 0,16 | 0,16 |
| Ūdens |  |  | - | 2 | - | 3 | - | 4 |
| Cukurs |  |  | 1,1 | 1,1 | 1,3 | 1,3 | 1,6 | 1,6 |
| **Iznākums** |  |  | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **150** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ābolus nomazgā, izgriež serdi, sagriež kubikos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Citronskābi izšķīdina vārītā, atdzesētā ūdenī. * Ābolus apslacina un samaisa ar citronskābes šķīdumu. * Visas sastāvdaļas samaisa. Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S14-1** | **Burkānu un ābolu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 62,5 | 50 |  |  |  |  |
| Āboli | 45,5 | 40 |  |  |  |  |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Cukurs | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **100** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ābolus nomazgā, izgriež serdi, sagriež kubikos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas sastāvdaļas samaisa. Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S15** | **Svaigu dārzeņu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kāposti | 40 | 32 | 50 | 40 | 60 | 48 |
| Kāļi | 21,3 | 16 | 26,67 | 20 | 32 | 24 |
| Seleriju saknes | 17,1 | 12 | 21,43 | 15 | 25,7 | 18 |
| Tomāti | 5,7 | 5,6 | 7,1 | 7 | 8,5 | 8,4 |
| Gurķi | 8 | 6,4 | 10 | 8 | 12 | 9,6 |
| Eļļa, *rapšu* | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Citronskābe | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Cukurs | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Ūdens | - | 4 | - | 5 | - | 6 |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kāļus un seleriju sakni notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā. * Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, griež šķēlītēs. * Gurķus mzgā, mizo, nogriež galus, griež šķēlītēs. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Nelielā ūdens daudzumā izšķīdina citronskābi, pieliek cukuru, sāli, piespiež ķiplokus un iekuļ eļļu. * Dārzeņiem pārlej mērci, izcilā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S16** | **Burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 56,25 | 45 | 83,8 | 67 |  |  |
| Krējums, *skābais, 25%* | 5 | 5 | 8 | 8 |  |  |
| Cukurs | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **75** |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S16** | **Burkānu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 112,5 | 90 | 168,8 | 135 |  |  |
| Krējums, *skābais, 25%* | 10 | 10 | 15 | 15 |  |  |
| Cukurs | 2 | 2 | 3 | 3 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **150** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Burkānus sajauc ar krējumu un cukuru, izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S16-1** | **Burkānu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 58,8 | 47 | 82,5 | 66 | 93,8 | 75 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 4,2 | 4,2 | 4,8 | 4,8 |
| Cukurs | 1 | 1 | 1,4 | 1,4 | 1,6 | 1,6 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | - | **70** | **-** | **80** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Burkānus sajauc ar eļļu un cukuru. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S17** | **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 |
| **Iznākums** | - | **50** | - | **80** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Ķirbjus nomazgā, nogriež mizu, sagriež gabalos, izņem sēklas, mīkstumu sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Dzērvenes pārlasa, noskalo. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Ķirbjiem pievieno dzērvenes, mērci (medu, sajauktu ar eļļu) un izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S18** | **Dārzeņu vinegrets ar olu** | | | | | |
| **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\* |  |  |  |  |
| Kartupeļi | 48 | 48/36\* |  |  |  |  |
| Burkāni | 15,6 | 15,6/12,5\* |  |  |  |  |
| Gurķi, *marin.* | 18,57 | 13 |  |  |  |  |
| Sīpoli | 3,5 | 3 |  |  |  |  |
| Citroni | 1,56 | 0,7\*\* |  |  |  |  |
| Sāls | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |
| Cukurs | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |
| Ūdens | - | 2 |  |  |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 |  |  |  |  |
| Olas | 1/3 gb. | 20 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **125** |  |  |  |  |

\* - vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\* - citrona sula

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S18-1** | **Dārzeņu vinegrets** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Bietes | 25 | 25/20\* | 41,3 | 41/33\* | 49,5 | 49/40\* |
| Kartupeļi | 29,3 | 29/22\* | 48,7 | 48/36,5\* | 57,6 | 57/43\* |
| Burkāni | 7,5 | 7,5/6\* | 12,5 | 12,5/10\* | 15 | 15/12\* |
| Gurķi, *marin.* | 11,1 | 7,8 | 18,6 | 13 | 22,3 | 15,6 |
| Sīpoli | 2,1 | 1,8 | 3,5 | 3 | 4,2 | 3,6 |
| Citroni | 0,9 | 0,4\*\* | 1,6 | 0,7\*\* | 1,78 | 0,8\*\* |
| Sāls | 0,18 | 0,18 | 0,3 | 0,3 | 0,36 | 0,36 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| Ūdens | - | 1,3 | - | 2,2 | - | 2,5 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,5 | 3,5 | 5,8 | 5,8 | 7 | 7 |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **100** | **-** | **120** |

\* - vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\* - citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kartupeļus, burkānus, bietes nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Sīpolus notīra, noskalo, smalki sagriež. * Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež salmiņos. * Citronus nomazgā, pārgriež, izpiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas novāra (vāra 10 min), tad strauji atdzesē aukstā ūdenī, noloba, noskalo, sagriež kubiņos. * Citronu sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs. Sakuļ kopā ar eļļu. * Sagatavotos dārzeņus sajauc ar eļļas – citrona sulas mērci. * Rec. S18: olas pārkaisa gataviem salātiem vai iemaisa salātos. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S19** | **Griķu salāti ar vistas gaļu** | | | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Griķi | 30 | 30/  63\* | 36 | 36/  76\* | 45 | 45/  95\* | 48 | 48/  101\* | 54 | 54/  113\* |
| Vistas gala, *šķiņķis bez kauliem, ar ādu* | 27,37 | 26/  18\*\* | 32,8 | 31/  22\*\* | 41,05 | 39/  27\*\* | 43,8 | 41,6/  29\*\* | 49,5 | 47/  32\*\* |
| Gurķi, *marin.* | 14,29 | 10 | 17,15 | 12 | 21,43 | 15 | 22,9 | 16 | 25,7 | 18 |
| Puravi | 3,75 | 3 | 4,5 | 3,6 | 5,6 | 4,5 | 6 | 4,8 | 6,8 | 5,4 |
| Sāls | 0,3 | 0,3 | 0,36 | 0,36 | 0,45 | 0,45 | 0,48 | 0,48 | 0,5 | 0,5 |
| Eļļa, *rapšu* | 6 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 9,6 | 9,6 | 10,8 | 10,8 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **150** | **-** | **160** | **-** | **180** |

\* - vārīti griķi

\*\* - cepta vista bez ādas

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gaļu attīra no liekajiem saistaudiem, mazgā, nosusina. * Puravus skalo, pārgriež, vēlreiz rūpīgi izskalo, sagriež. * Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sakarsētā eļļā ātri apcep šķiņķīšus (150 -160 ºC) no abām pusēm, līdz tās brūnganas, liek sakarsētā cepeškrāsnī 160-180 ºC apmēram 30-45 min (pārbaudot gatavību, gaļas krāsai iekšpusē nedrīkst būt sārta, tai jābūt pelēkai). Gatavas nedaudz atdzesē, noņem ādu, sagriež gabaliņos. * Sālsūdeni uzvāra, ieber griķus, vāra, līdz putraimi uzbriest. Atdzesē. * Sagatavotos produktus (vistas gaļu, griķus, marinātos gurķus, puravus) sajauc ar eļļu. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S20** | **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 |
| **Iznākums** | - | **70** | - | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē, sastampā ar sāli. * Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visus dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu saputo ar ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs, citronskābe), izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S22** | **Gurķu un tomātu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Gurķi | 32,5 | 26 | 42,5 | 34 | 45 | 36 |
| Tomāti | 16,8 | 16,5 | 20,4 | 20 | 23,5 | 23 |
| Loki | 2,8 | 2,5 | 3,3 | 3 | 3,9 | 3,5 |
| Eļļa,*rapšu* | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 | 3,5 | 3,5 |
| Sāls | 0,12 | 0,12 | 0,15 | 0,15 | 0,17 | 0,17 |
| **Iznākums** | - | **50** | - | **60** | **-** | **70** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus un tomātus nomazgā. Gurķus nomizo, nogriež galus, tomātiem izgriež kātiņa vietu. Dārzeņus sagriež daļiņās. * Lokus šķiro, skalo, sagriež.. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar eļļu un garšvielām. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S23** | **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 | 57,5 | 46 | 71,25 | 57 | 92,5 | 74 |
| Apelsīni | 42,86 | 30 | 57,14 | 40 | 74,3 | 52 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,4 | 3,4 | 4 | 4 | 5,2 | 5,2 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 0,9 | 0,9 |
| **Iznākums** | - | **80** | - | **100** | - | **130** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās rīves. * Apelsīnus nomazgā, notīra, sagriež gabaliņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sastāvdaļas sajauc kopā ar cukuru, eļļu. . * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S24** | **Puravu un ābolu salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |  |  |
| Puravi | 23,7 | 18 | 32,9 | 25 | 38,2 | 29 | 47,4 | 36 |
| Āboli | 23,9 | 21 | 33 | 29 | 38,6 | 34 | 47,7 | 42 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 16 | 20 | 20 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 0,22 | 0,22 | 0,28 | 0,28 |
| Cukurs | 0,35 | 0,35 | 0,5 | 0,5 | 0,56 | 0,56 | 0,7 | 0,7 |
| Ūdens | - | 1,5 | - | 2 | - | 2,4 | - | 3 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Puraviem nogriež saknes daļu, pārgriež kātu uz pusēm, zem tekošas ūdens strūklas mazgā, nosusina, griež pusgredzenos. * Ābolus mazgā, izņem serdi, griež gabaliņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sajauc mērci no krējuma sāls, cukura un ūdens. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S25** | **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, *kons.* | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Eļļa, *rapšu* | 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 |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā. * Kukurūzas konservu kārbas nomazgā, nosusina, atvāko. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visus dārzeņus sajauc ar mērci (eļļu saputo ar ūdeni, kurā izšķīdināta sāls, cukurs, citronskābe), izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S26** | **Kolrābju salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kolrābji | 50 | 40 | 58,8 | 47 | 70 | 56 |
| Burkāni | 7,5 | 6 | 10 | 8 | 10,5 | 8,4 |
| Dilles | 0,6 | 0,5 | 0,7 | 0,6 | 0,8 | 0,7 |
| Krējums, *skābais, 25%* | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | - | **70** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S26** | **Kolrābju salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kolrābji |  |  | 98,8 | 79 | 118,8 | 95 |
| Burkāni |  |  | 15,6 | 12,5 | 18,8 | 15 |
| Dilles |  |  | 1,2 | 1 | 1,4 | 1,2 |
| Krējums, *skābais, 25%* |  |  | 8 | 8 | 10 | 10 |
| **Iznākums** |  |  | **-** | **100** | - | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kolrābjus, burkānus notīra, noskalo, sarīvē. * Dilles šķiro, noskalo, nosusina, smalki sagriež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar skābu krējumu, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S27** | **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 | 23,7 | 18 | 32,9 | 25 | 47,4 | 36 |
| Āboli | 23,9 | 21 | 33 | 29 | 47,7 | 42 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 10 | 10 | 14 | 14 | 20 | 20 |
| Ūdens | - | 1,5 | - | 2 | - | 3 |
| 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 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Puraviem nogriež saknes daļu, pārgriež kātu uz pusēm, zem tekošas ūdens strūklas mazgā, nosusina, griež pusgredzenos. * Ābolus mazgā, izņem serdi, griež gabaliņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sajauc mērci no krējuma sāls, cukura un ūdens. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci, izcilā.. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S28** | **Ziedkāpostu salāti ar 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 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | - | **70** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Krējumu sajauc ar ķiplokiem, pārlej dārzeņiem un izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S29** | **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 | 47,5 | 39 | 68,8 | 55 | 97,5 | 78 |
| Loki | 2,8 | 2,5 | 4,4 | 4 | 5,6 | 5 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 7 | 7 | 10 | 10 | 14 | 14 |
| Dilles | 1,2 | 1 | 1,7 | 1,4 | 2,4 | 2 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,28 | 0,28 | 0,4 | 0,4 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus mazgā, mizo, sagriež šķēlītēs. * Dilles, lokus pārlasa, skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sajauc mērci no krējuma, dillēm, cukura un sāls. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S29-1** | **Gurķi ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Gurķi | 52,5 | 42 | 105 | 84 |  |  |
| Krējums, *skābais*, 25% | 8 | 8 | 16 | 16 |  |  |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,2 | 0,2 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **100** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus mazgā, mizo, sagriež šķēlītēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Gurķus sajauc ar krējumu, sāli, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S30** | **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 | 50 | 50/40\* | 100 | 100/80\* | 119 | 119/95\* |
| Siers,  *Krievijas*, 45% | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Ķiploki | 0,3 | 0,25 | 0,59 | 0,5 | 0,7 | 0,6 |
| Krējums,  *skābais*, 25 % | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **Iznākums** | - | **50** | **-** | **100** | **-** | **120** |

\* vārītas, tīrītas bietes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo sagriež salmiņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sieru sarīvē. * Bietēm pievieno sasmalcinātus ķiplokus, sarīvētu sieru, krējumu, sajauc (*bērnu, līdz 3 gadiem uzturā – ķiplokus neliek*). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S31** | **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 |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **100** | **-** | **150** |

\*-citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Tomātus mazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež kubiņos. * Papriku nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos. * Sīpolus notīra, noskalo, sagriež smalki. * Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Lēcas noskalo, liek vārīties (apm. 20-30 min). Atdzesē. * *Mērcei*: Vārītā atdzesētā ūdenī izšķīdina sāli, pielej citrona sulu, ieputo eļļu. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S32** | **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, *lapu* | 41,25 | 33 | 58,75 | 47 | 70 | 56 |
| Gurķi | 25 | 20 | 35 | 28 | 42,5 | 34 |
| Dilles | 0,94 | 0,8 | 1,34 | 1,14 | 1,7 | 1,4 |
| Lociņi | 2,67 | 2,4 | 3,78 | 3,4 | 46 | 4,1 |
| Krējums, *skābais, 2,5%* | 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 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | - | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Salātu rozetēm nogriež apakšējo daļu, salātu lapas skalo, nosusina, sagriež. * Dilles, lokus pārlasa, skalo, nosusina, sasmalcina. * Gurķus mazgā, mizo, sagriež šķēlītēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Mērcei sajauc krējumu ar kefīru un sāli, pārlej dārzeņus, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S33** | **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 | 79 | 63 | 112,5 | 90 | 157,5 | 126 |
| Ķiploki | 0,5 | 0,4 | 0,5 | 0,4 | 0,66 | 0,56 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 4 | 4 | 5,6 | 5,6 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1,1 | 1,1 |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 0,28 | 0,28 |
| Citroni | 3 | 1,5\* | 4,4 | 2\* | 6,2 | 2,8\* |
| Ūdens | - | 1,5 | - | 2 | - | 2,8 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **100** |  | **140** |

\* citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz smalkās dārzeņu rīves. * Ķiplokus mizo, skalo, sasmalcina. * Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sajauc mērci: ūdenī izšķīdina sāli, cukuru, pielej citrona sulu, ieputo eļļu, pievieno ķiplokus. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S34** | **Kartupeļu un kukurūzas salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kartupeļi | 45,3 | 45/34\* | 63,5 | 63/47,6\* | 67,5 | 67/55\* |
| Kukurūza, *kons.* | 30 | 30 | 42 | 42 | 45 | 45 |
| Gurķi | 26,3 | 21 | 36,8 | 29,4 | 39,4 | 35 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,8 | 0,7 | 1,15 | 0,98 | 1,2 | 1 |
| Baziliks, *kalt.* | 0,3 | 0,3 | 0,36 | 0,36 | 0,5 | 0,5 |
| Majonēze, *ar pazem. tauku saturu* | 7 | 7 | 8,5 | 8,5 | 10 | 10 |
| Ķiploki | 0,3 | 0,25 | 0,41 | 0,35 | 0,45 | 0,4 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 10 | 10 | 14 | 14 | 15 | 15 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **140** | **-** | **150** |

\*-vārīti, notīrīti kartupeļi

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kartupeļus nomazgā, liek vārīties ar visu mizu, tad nokāš, atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Gurķus mazgā, mizo, griež kubiņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. * Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. * Kukurūzas kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * *Mērcei*: majonēzi sajauc ar krējumu, ķiplokiem, baziliku, pētesīļu zaļumiem. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S35** | **Redīsu un gurķu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Redīsi, *baltie* | 43,8 | 35 | 87,5 | 70 | 105 | 84 |
| Gurķi | 12,5 | 10 | 25 | 20 | 30 | 24 |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus mazgā, mizo, griež salmiņos. * Redīsus mazgā, mizo, sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar mērci (skābais krējums, sāls), izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S36** | **Sarkano kāpostu salāti ar burkāniem un papriku** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kāposti, *sarkanie* | 25 | 20 | 30 | 24 | 35 | 28 |
| Burkāni | 18,8 | 15 | 22,5 | 18 | 26,3 | 21 |
| Paprika | 9,4 | 7,5 | 11,3 | 9 | 13,8 | 11 |
| Pētersīļu zaļumi | 1,8 | 1,5 | 2,1 | 1,8 | 2,4 | 2 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,5 | 3,5 | 4,2 | 4,2 | 5 | 5 |
| Citroni | 3,8 | 1,7\* | 4,4 | 2\* | 5,3 | 2,4\* |
| Sāls | 0,17 | 0,17 | 0,2 | 0,2 | 0,24 | 0,24 |
| Melnie pipari, *malti* | 0,14 | 0,14 | 0,17 | 0,17 | 0,2 | 0,2 |
| Sezama sēklas | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 | 1,4 | 1,4 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **70** |

\* citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos sastampā kopā ar sāli. * Burkānus saknes nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē. * Papriku noskalo, izgriež sēklotni, sagriež salmiņos. * Pētersīļu zaļumus šķiro, atdala bojātās daļas, skalo, nosusina, sagriež smalki. * Citronus nomazgā, pārgriež uz pusēm, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sezama sēklas uzber plānā kārtiņā uz cepešpannas un viegli apgrauzdē cepeškrāsnī (180 – 200°C), līdz gaiši dzeltenai krāsai (nedrīkst apdedzināt). Atdzesē. * Mērcei: eļļu sajauc ar citrona sulu, sāli, melnajiem pipariem. * Visus dārzeņus sajauc ar mērci, pārkaisa sezama sēklas. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S37** | **Kāpostu un ananāsu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kāposti | 36,3 | 29 | 48,3 | 39 | 61,3 | 49 |
| Ananāsi, *kons.* | 17 | 17 | 23 | 23 | 29 | 29 |
| Burkāni | 16,3 | 13 | 22 | 18 | 28,8 | 23 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē. Ja kāposti rupji un cieti – tos kopā ar cukuru sastampā. * Ananāsu konservu kārbas nomazgā, atvāko, ja nepieciešams ananasus sagriež mazākos gabaliņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas sastāvdaļas samaisa. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S38** | **Biešu salāti ar āboliem un plūmēm** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Bietes | 55 | 55/44\* | 69 | 69/55\* | 81,25 | 81/65\* | 121,3 | 97 |
| Āboli | 30,7 | 27 | 37,5 | 33 | 45,45 | 40 | 68,2 | 60 |
| Plūmes, *žāvētas* | 3,3 | 3,3 | 4,2 | 4,2 | 5 | 5 | 7,5 | 7,5 |
| Ķiploki | 0,35 | 0,3 | 0,47 | 0,4 | 0,59 | 0,5 | 0,88 | 0,75 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,35 | 0,3 | 0,47 | 0,4 | 0,59 | 0,5 | 0,88 | 0,75 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku sat.* | 6,7 | 6,7 | 8 | 8 | 10 | 10 | 15 | 15 |
| **Iznākums** | **-** | **80** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **180** |

\*- vārītas, notīrītas bietes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Bietes nomazgā, izvāra, atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos. * Žāvētās plūmes noskalo, uzbriedina aukstā ūdenī, nokāš, nosusina, sagriež mazākos gabaliņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. * Pētersīļu zaļumus sķiro, skalo, nosusina, sasmalcina |
| *Ēdiena gatavošana* | * Mērcei: majonēzi sajauc ar ķiplokiem, zaļumiem. * Bietes, ābolus un plūmes sajauc ar mērci, izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S39** | **Kāļu salāti** | | | | | |
| **Produktu 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, *skābais, 25%* | 14 | 14 | 20 | 20 | 24 | 24 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,12 | 0,12 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kāļus un burkānus notīra, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Pētersīļu zaļumus šķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. * Pētersīļu zaļumus sķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar krējumu, sāli, izcilā, pārkaisa ar sasmalcinātiem zaļumiem. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S40** | **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 | 21,3 | 17 | 35 | 28 | 42,5 | 34 |
| Āboli | 11,4 | 10 | 18,18 | 16 | 21,59 | 19 |
| Rozīnes | 2,1 | 2,1 | 3,5 | 3,5 | 4,2 | 4,2 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 |
| Citronskābe | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 | 0,06 | 0,06 |
| Ūdens | - | 0,6 | - | 1 | - | 1,2 |
| Cukurs | 0,3 | 0,3 | 0,5 | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| **Iznākums** | **-** | **30** | **-** | **50** | **-** | **60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S40** | **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 | 48,8 | 39 | 70 | 56 | 83,8 | 67 |
| Āboli | 25 | 22 | 36,36 | 32 | 43,2 | 38 |
| Rozīnes | 4,9 | 4,9 | 7 | 7 | 8,4 | 8,4 |
| Eļļa, *rapšu* | 3,5 | 3,5 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Citronskābe | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 |
| Ūdens | - | 1,4 | - | 2 | - | 2,4 |
| Cukurs | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,2 | 1,2 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ābolus nomazgā, izgriež serdi, sagriež kubiciņos, * Rozīnes noskalo, nosusina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Citronskābi izšķīdina vārītā, atdzesētā ūdenī. * Ābolus apslacina un samaisa ar citronskābes šķīdumu, tad pārkaisa cukuru. * Visas sastāvdaļas samaisa. Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S41** | **Kartupeļu un gaļas salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 13 | 10,4/6\* | 14,4 | 11,5/6,5\* | 18,4 | 15/9\* | 20 | 16/9,6\* |
| Sāls | 0,09 | 0,09 | 0,1 | 0,1 | 0,14 | 0,14 | 0,15 | 0,15 |
| Kartupeļi | 18 | 18/  13,5\* | 20 | 20/  15\* | 28 | 28/  21\*\* | 40 | 40/  30\*\* |
| Gurķi, *marinēti* | 12,3 | 8,6 | 13,6 | 9,5 | 19 | 13,3 | 20,3 | 14,2 |
| Zirnīši,  *zaļie, kons.* | 6,4 | 4,5 | 7,1 | 5 | 10 | 7 | 10,6 | 7,4 |
| Krējums, *skābais, 25 %* | 5 | 5 | 5,5 | 5,5 | 8 | 8 | 8,4 | 8,4 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku saturu* | 2,7 | 2,7 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4,3 | 4,3 |
| **Iznākums** | **-** | **45** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **75** |

\* - vārīta gaļa

\*\* - vārīti, notīrīti kartupeļi

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S41** | **Kartupeļu un gaļas salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Liellopu gaļa, *lāpstiņa* | 26,3 | 21/13\* | 31,8 | 25/16\* | 33,8 | 27/17\* | 41,5 | 33,2/21\* |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,24 | 0,24 | 0,26 | 0,26 | 0,32 | 0,32 |
| Kartupeļi | 40 | 40/30\*\* | 48 | 48/36\*\* | 52 | 52/39\*\* | 62,7 | 47/35\*\* |
| Gurķi, *marinēti* | 27,1 | 19 | 32,6 | 22,8 | 35,3 | 24,7 | 43,4 | 30,4 |
| Zirnīši,  *zaļie, kons.* | 14,3 | 10 | 17,2 | 12 | 18,6 | 13 | 22,9 | 16 |
| Krējums, *skābais, 25 %* | 11 | 11 | 13 | 13 | 14 | 14 | 17 | 17 |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku saturu* | 6 | 6 | 7 | 7 | 7,6 | 7,6 | 9,4 | 9,4 |
| **Iznākums** | **-** | **100** | **-** | **120** | **-** | **130** | **-** | **160** |

\* - vārīta gaļa

\*\* - vārīti, notīrīti kartupeļi

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gaļu nomazgā. * Kartupeļus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež salmiņos. * Konservēto zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu. * Marinētiem gurķiem nogriež galus, sagriež salmiņos |
| *Ēdiena gatavošana* | * Liellopu gaļu pārlej ar karstu ūdeni, izvāra, atdzesē (līdz 20-30 ºC) un sagriež strēmelītēs. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma - majonēzes mērci, sāli. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S42** | **Vārītu ziedkāpostu un burkānu salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Ziedkāposti | 35,8 | 24/31\* | 50,8 | 34/31\* | 71,6 | 48/43\* | 101,5 | 68/62\* |
| Burkāni | 16,2 | 16/  15\*\*/  12\* | 16,25 | 16/  15\*\*/  12\* | 22 | 22/  21\*\*/  16\* | 32,5 | 32/  30\*\*/  24\* |
| Ķiploki | 0,35 | 0,3 | 0,47 | 0,4 | 0,7 | 0,6 | 0,9 | 0,8 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,4 | 2,4 | 3 | 3 | 4,7 | 4,7 | 6 | 6 |
| Citroni | 1,8 | 0,8 | 2,22 | 1\*\*\* | 3,56 | 1,6\*\*\* | 4,44 | 2\*\*\* |
| Ūdens | - | 2,1 | - | 3 | - | 4,2 | - | 6 |
| Cukurs | 0,35 | 0,35 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 |
| Sāls | 0,07 | 0,07 | 0,1 | 0,1 | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 |
| **Iznākums** | **-** | **35** | **-** | **50** | - | **70** | **-** | **100** |

\*- vārīti, notīrīti dārzeņi

\*\*- vārīti, nemizoti dārzeņi

\*\*\* - citrona sula

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, izvāra, nedaudz atdzesē, notīra, sagriež ripiņās. * Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, iemērc uz brītiņu sālsūdenī, izvāra, nedaudz atdzesē un sagriež mazākos gabaliņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, sasmalcina. * Citronus nomazgā, pārgriež, izspiež sulu. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Citrona sulu sajauc ar vārītu, atdzesētu ūdeni, kurā izšķīdināts sāls, cukurs, ieputo eļļā. Mērci pārlej vārītajiem dārzeņiem un izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S43** | **Raibie dārzeņu salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Paprika | 12,8 | 10,3 | 18,8 | 15 | 22,5 | 18 |  |  |
| Burkāni | 26,3 | 21 | 37,5 | 30 | 45 | 36 |  |  |
| Redīsi | 8,8 | 7 | 12,5 | 10 | 15 | 12 |  |  |
| Ķīnas kāposti | 19,5 | 17,5 | 27,8 | 25 | 33,3 | 30 |  |  |
| Krējums, *skābais*, 25% | 14 | 14 | 20 | 20 | 24 | 24 |  |  |
| Sāls | 0,14 | 0,14 | 0,2 | 0,2 | 0,24 | 0,24 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **70** | - | **100** | **-** | **120** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Redīsus noskalo, nomizo, sarīvē uz rupjās rīves. * Papriku mazgā, izņem sēklotni, skalo, sagriež salmiņos. * Burkānus nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (skābā krējuma, kam pievienots sāls). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S44** | **Biešu un pupiņu salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Pupiņas, baltās |  |  | 19 | 19/40\* | 23 | 23/48\* | 28,75 | 28,75/60\* |
| Bietes |  |  | 50 | 50/40\*\* | 60 | 60/48\*\* | 75 | 75/60\*\* |
| Mārrutki, *galda* |  |  | 2 | 2 | 2,4 | 2,4 | 3 | 3 |
| Ķiploki |  |  | 0,24 | 0,2 | 0,28 | 0,24 | 0,35 | 0,3 |
| Krējums, *skābais*, 25% |  |  | 20 | 20 | 24 | 24 | 30 | 30 |
| **Iznākums** |  |  | - | **100** | **-** | **120** | **-** | **150** |

\*- vārītas pupiņas

\*\* - vārītas, notīrītas bietes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Pupiņas noskalo, liek mērcēties aukstā ūdenī (apm. 6-18 h). * Bietes nomazgā, vāra ar visu mizu. Nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Uzbriedinātas pupiņas izvāra, nokāš, atdzesē. * Visas sastāvdaļas sajauc, pārlej ar salātu mērci (skābā krējuma, kam pievienoti ķiploki, mārrutki). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S45** | **Burkānu un ābolu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 37,5 | 30 | 43,7 | 35 | 62,5 | 50 |
| Āboli | 28,6 | 20 | 26,2 | 23 | 47,1 | 33 |
| Krējums,  *skābais,* 25% | 10 | 10 | 12 | 12 | 17 | 17 |
| Cukurs | 0,6 | 0,6 | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **70** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. * Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež serdi, sagriež kubiņos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas sastāvdaļas samaisa. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S46** | **Kartupeļu un siera salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kartupeļi | 46 | 46/35\* |  |  |  |  |
| Siers,  *Krievijas, 45%* | 8 | 8 |  |  |  |  |
| Krējums, *skābais*, 25% | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Majonēze,  *ar pazem. tauku saturu* | 3 | 3 |  |  |  |  |
| Loki | 0,9 | 0,8 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **50** |  |  | **-** |  |

\* -vārīti, notīrīti dārzeņi

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Kartupeļus nomazgā, liek vārīties. Gatavus nokāš, atdzesē, nomizo, sarīvē. * Lokus šķiro (atdala bojātos), skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sieru sarīvē. * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējumu, majonēzi un izcilā. * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S47** | **Āboli ar cukuru** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Āboli | 67,1 | 47 | 94,3 | 66 | 134,3 | 94 |
| Cukurs | 3 | 3 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **70** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi, sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Ābolus pārkaisa ar cukuru, sajauc. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Neuzglabā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S48** | **Burkānu un gurķu salātiar eļļu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 31,3 | 25 | 38,8 | 31 |  |  |
| Āboli | 14,3 | 10 | 17,9 | 12,5 |  |  |
| Gurķi | 27,5 | 22 | 34,4 | 27,5 |  |  |
| Eļļa, rapšu | 3 | 3 | 4 | 4 |  |  |
| Cukurs | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 |  |  |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,13 | 0,13 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **60** | **-** | **75** |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus mazgā, mizo, skalo, smalki sarīvē. * Gurķus mazgā, mizo, sagriež strēmelītēs. * Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi, sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar eļļas mērci (eļļa, sāls, cukurs). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S48-1** | **Burkānu un gurķu salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 25 | 20 |  |  |  |  |
| Āboli | 14,3 | 10 |  |  |  |  |
| Gurķi | 25 | 20 |  |  |  |  |
| Krējums,  *skābais* 25% | 10 | 10 |  |  |  |  |
| Cukurs | 1 | 1 |  |  |  |  |
| Sāls | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **60** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus mazgā, mizo, skalo, smalki sarīvē. * Gurķus mazgā, mizo, sagriež strēmelītēs. * Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi, sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Visas salātu sastāvdaļas sajauc ar krējuma mērci (krējums, sāls, cukurs). * Salātus ieliek aukstumkamerā (2 – 5°C) līdz pasniegšanai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S49** | **Ābolu un biešu salāti** | | | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | | **Ielikums**  **1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Bietes | 16,3 | 16/13\* | 25 | 25/20\* | 40 | 40/32\* |  |  |
| Āboli | 47,1 | 33 | 71,4 | 50 | 94,3 | 66 |  |  |
| Cukurs | 1 | 1 | 1,5 | 1,5 | 2 | 2 |  |  |
| Eļļa, *rapšu* | 2,3 | 2,3 | 3,5 | 3,5 | 4,6 | 4,6 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **75** |  | **100** |  |  |

\*- vārītas, notīrītas bietes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Bietes nomazgā, izvāra, atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos vai sarīvē. * Ābolus nomazgā, nomizo, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos vai sarīvē uz rupjās rīves, pārkaisa ar cukuru |
| *Ēdiena gatavošana* | * Bietes, ābolus sajauc ar eļļu, izcilā. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5ºC temperatūrā |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S50** | **Bumbieru un ābolu salāti** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Bumbieri | 25,6 | 23 | 31,1 | 28 | 51,1 | 46 |
| Āboli | 24,3 | 17 | 28,6 | 20 | 48,6 | 34 |
| Cukurs | 1,7 | 1,7 | 2 | 2 | 3,4 | 3,4 |
| Krējums,  *saldais*, 35% | 8 | 8 | 10 | 10 | 16 | 16 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Bumbierus un ābolus mazgā, mizo, sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Augļu masu sajauc ar cukuru, saldo krējumu. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S51** | **Gurķu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Gurķi | 47,5 | 38 | 60 | 48 | 71,3 | 57 |
| Eļļa,*rapšu* | 2 | 2 | 2,5 | 2,5 | 3 | 3 |
| Sāls | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,15 | 0,15 |
| **Iznākums** | **-** | **40** | **-** | **50** | **-** | **60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S51** | **Gurķu salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Gurķi | 118,8 | 95 |  |  |  |  |
| Eļļa,*rapšu* | 5 | 5 |  |  |  |  |
| Sāls | 0,2 | 0,2 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **100** |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Gurķus nomazgā, nomizo, nogriež galus, sagriež strēmelītēs. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Gurķus sajauc ar eļļu un sāli. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S52** | **Burkānu un kolrābju salāti ar eļļu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 43,8 | 35 | 70 | 56 | 87,5 | 70 |
| Kolrābji | 13,8 | 11 | 22,5 | 18 | 27,5 | 22 |
| Dilles | 1,2 | 1 | 1,9 | 1,6 | 2,4 | 2 |
| Eļļa, *rapšu* | 4 | 4 | 6,4 | 6,4 | 8 | 8 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S52-1** | **Burkānu un kolrābju salāti ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni |  |  |  |  | 87,5 | 70 |
| Kolrābji |  |  |  |  | 25 | 20 |
| Dilles |  |  |  |  | 2,4 | 2 |
| Krējums,  *skābais*, 25% |  |  |  |  | 10 | 10 |
| **Iznākums** |  |  |  |  | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus un kolrābjus mazgā, mizo, sarīvē. * Dilles pārlasa, skalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Dārzeņus sajauc ar eļļu vai krējumu. * Salātus ievieto aukstumkamerā 2-5 ºC temperatūrā. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **S53** | **Burkāni ar cukuru** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Burkāni | 58,8 | 47 | 70,5 | 56,4 | 82,5 | 66 |
| Cukurs | 3 | 3 | 3,6 | 3,6 | 5 | 5 |
| **Iznākums** | **-** | **50** | **-** | **60** | **-** | **70** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Burkānus mazgā, mizo, smalki sarīvē. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Burkānu masu pārkaisa ar cukuru, sajauc. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz 5-12ºC temperatūrā. * Salātus var uzglabāt līdz 2 stundām, 2-5ºC temperatūrā. |