**ZIVJU ĒDIENI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi1** | **Sacepta zivs fileja** | | | | | | | |
| **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** |
| Heka fileja, *saldēt*a,  *bez ādas, asakām* | 31,1 | 28 | 38,9 | 35 | 58,3 | 52,5 | 77,8 | 70 |
| Tomātu biezenis | 5,2 | 5,2 | 6,5 | 6,5 | 9,8 | 9,8 | 13 | 13 |
| Siers, *Krievijas*, 45 % | 4 | 4 | 5 | 5 | 7,5 | 7,5 | 10 | 10 |
| Majonēze,  *ar pazem tauku saturu* | 6 | 6 | 7,5 | 7,5 | 11,3 | 11,3 | 15 | 15 |
| Ķiploki | 0,2 | 0,16 | 0,24 | 0,2 | 0,35 | 0,3 | 0,5 | 0,4 |
| Dilles | 0,66 | 0,56 | 0,8 | 0,7 | 1,15 | 1 | 1,7 | 1,3 |
| Pētersīļu zaļumi | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 0,5 | 0,89 | 0,75 | 1,1 | 1 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 44 | - | 55 | - | 83 | - | 110 |
| **Iznākums** | **-** | **40** | **-** | **50** |  | **75** | **-** | **100** |

\* produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi1** | **Sacepta zivs fileja** | | | | | | | |
| **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** |
| Heka fileja, *saldēt*a,  *bez ādas, asakām* | 91,1 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| Tomātu biezenis | 15,6 | 15,6 |  |  |  |  |  |  |
| Siers, *Krievijas*, 45 % | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| Majonēze,  *ar pazem tauku saturu* | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| Ķiploki | 0,6 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| Dilles | 2 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| Pētersīļu zaļumi | 1,4 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 132 |  |  |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **120** |  |  |  |  |  |  |

\* produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos. * Ķiplokus notīra, skalo, sasmalcina. * Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Sieru sarīvē, pievieno tomātu biezeni, majonēzi, ķiplokus, zaļumus, sajauc. * Ietaukotā cepešpannā liek zivs gabaliņus, pārliek ar siera, majonēzes un zaļumu masu. * Veidni liek karstā cepeškrāsnī (200 - 220°C) un ātri apcep, tad samazina siltumu ( 150 -170°C) un cep līdz gatavībai |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedzot griež porciju gabalos (50-65 °C). * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi2** | **Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kartupeļi | 88 | 66 | 110,7 | 83/78,3\* | 133,3 | 100/94\* |
| Pētersīļu zaļumi | 1,7 | 1,4 | 2 | 1,7 | 2,4 | 2 |
| Olas | 1/15 gb. | 4 | 1/12 gb. | 5 | 1/10 gb. | 6 |
| Milti, *kviešu, augst.lab.* | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 |
| Sviests, 82,5% | 1,4 | 1,4 | 1,7 | 1,7 | 2 | 2 |
| Sāls | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 |
| *Kartupeļu masa* | - | 72 | - | 90 | - | 110 |
| Heka fileja, *saldēt*a,  *bez ādas, asakām* | 22,2 | 20 | 27,8 | 25/20\* | 33,3 | 30/24\* |
| Sīpoli | 3,8 | 3,2 | 4,7 | 4/3\* | 5,9 | 5/3,5\* |
| Eļļa, *rapšu* | 0,2 | 0,2 | 0,25 | 0,25 | 0,3 | 0,3 |
| *Zivs masa (pildījums)* | - | 18 | - | 23 | - | 27 |
| Rīvmaize | 8,6 | 8,6 | 11 | 11 | 13 | 13 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 99 | - | 124 | - | 150 |
| Eļļa, *rapšu* | 6,4 | 6,4 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 10 | 10 | 20 | 20 | 25 | 25 |
| **Iznākums** |  | **80/10** |  | **100/20** | **-** | **120/25** |

\*- produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi2** | **Kartupeļu un zivju plācenīši ar krējumu** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Kartupeļi | 133,3 | 124/117\* | 176 | 132/125\* | 198,7 | 149/140\* |
| Pētersīļu zaļumi | 3,1 | 2,6 | 3,3 | 2,8 | 3,6 | 3,1 |
| Olas | 0,13 gb. | 8 | 0,14 gb. | 8,5 | 0,17 gb. | 10 |
| Milti, *kviešu, augst.lab.* | 8 | 8 | 8,5 | 8,5 | 10 | 10 |
| Sviests, 82,5% | 2,6 | 2,6 | 2,8 | 2,8 | 3,1 | 3,1 |
| Sāls | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,4 | 0,5 | 0,5 |
| *Kartupeļu masa* | - | 135 | - | 144 | - | 162 |
| Heka fileja, *saldēt*a,  *bez ādas, asakām* | 41,1 | 37 | 43,3 | 39 | 48,9 | 44 |
| Sīpoli | 7,1 | 6 | 7,5 | 6,4 | 8,2 | 7 |
| Eļļa, *rapšu* | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 0,8 | 1 | 1 |
| *Zivs masa (pildījums)* | - | 34 | - | 36 | - | 40 |
| Rīvmaize | 16 | 16 | 17 | 17 | 19 | 19 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 186 | - | 198 | - | 223 |
| Eļļa, *rapšu* | 12 | 12 | 12,8 | 12,8 | 14 | 14 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| **Iznākums** |  | **150/30** | **-** | **160/30** | **-** | **180/30** |

\*- produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo.. * Sīpolus notīra, skalo, sasmalcina. * Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina, sasmalcina. * Olas mazgā, dezinficē, skalo. * Kartupeļus nomazgā, nomizo, skalo, sagriež gabalos. |
| *Ēdiena gatavošana* | * *Kartupeļu masai*: kartupeļus izvāra, nosusina un sastampā biezenī. Tajā iemaisa sasmalcinātos pētersīļus, olu, miltus, sviestu, pievieno sāli. * *Pildījumam*: zivs filejas izvāra, nedaudz atdzesē un sadala mazos gabaliņos. Sīpolus izkarsē eļļā (110-120°C). Visus produktus sajauc, pievieno sāli.. * Kartupeļu biezeni sadala pikās, izplacina, katrai vidū liek pildījumu, ietin, aizlipinot malas ciet, izveido ovālas kotletītes, apviļā rīvmaizē un sakarsētā eļļā (150 -170°C) un cep no abām pusēm, līdz tās dzeltenbrūnas. Tad vēl nedaudz (3-5 min) izkarsē cepeškrāsnī (180-200 °C). |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstas (50-65 °C) ar krējumu. * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi3** | **Zivju lodītes** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, *saldēta*,  *bez ādas, asakām* | 45,6 | 41 | 72,9 | 65,6 | 77,8 | 70 |
| Baltmaize | 4,7 | 4,7 | 7,5 | 7,5 | 8 | 8 |
| Piens, 2,5 % | 7 | 7 | 10 | 10 | 11 | 11 |
| Olas | 0,05 gb. | 3 | 1/12 gb. | 4,8 | 1/12 gb. | 5 |
| Sīpoli | 4,1 | 3,5 | 6,6 | 5,6 | 7,1 | 6 |
| Sāls | 0,17 | 0,17 | 0,28 | 0,28 | 0,3 | 0,3 |
| *Zivju masa* | - | 53 | - | 94 | - | 100 |
| Eļļa, *rapšu* | 1,5 | 1,5 | 2,4 | 2,4 | 2,5 | 2,5 |
| **Iznākums** | **-** | **50** |  | **80** | **-** | **85** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi3** | **Zivju lodītes** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, *saldēta*,  *bez ādas, asakām* | 91,47 | 82 | 108,9 | 98 | 136,7 | 123 |
| Baltmaize | 9,4 | 9,4 | 11,3 | 11,3 | 14,1 | 14,1 |
| Piens, 2,5 % | 13 | 13 | 16 | 16 | 19,5 | 19,5 |
| Olas | 0,1 gb. | 6 | 0,12 gb. | 7 | 0,15 gb. | 9 |
| Sīpoli | 8,35 | 7 | 9,4 | 8 | 12,4 | 10,5 |
| Sāls | 0,35 | 0,35 | 0,42 | 0,42 | 0,5 | 0,5 |
| *Zivju masa* | - | 117 | - | 140 | - | 175 |
| Eļļa, *rapšu* | 3 | 3 | 3,6 | 3,6 | 4,5 | 4,5 |
| **Iznākums** | **-** | **100** |  | **120** |  | **150** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež gabalos. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež sīki. * Olas mazgā, dezinficē, skalo. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Baltmaizi iemērc pienā. * Zivju fileju samaļ kopā ar sīpoliem un izmērcēto baltmaizi. * Zivju masai pievieno sāli, olas un masu samīca, dala porcijās, veido apaļas bumbiņas, liek ietaukotā pannā, uzlej nedaudz verdoša ūdens un liek konvekcijas krāsnī vai cepeškrāsnī (180 - 200°C). Kad virspusē izveidojusies garoziņa, siltumu samazina līdz 150°C un tvaiko apm. 20 minūtes (līdz bumbiņas iegūst stingru konsistenci). |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstas (50-65 °C). * Uzglabā marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi4** | **Zivju pudiņš (ar sviestu)** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, saldēta,  *bez ādas, asakām* | 48,9 | 44 | 71,11 | 64/51\* | 88,89 | 80/64\* |
| Sāls | 0,15 | 0,15 | 0,21 | 0,21 | 0,27 | 0,27 |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |
| Milti, *kviešu,*  *augstākā labuma* | 1,8 | 1,8 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 3,3 |
| Sviests, 82,5% | 1,5 | 1,5 | 2,2 | 2,2 | 2,7 | 2,7 |
| Piens, 2,5 % | 13 | 13 | 18 | 18 | 23 | 23 |
| Krējums,  *saldais*, 35% | 5 | 5 | 8 | 8 | 10 | 10 |
| Olas | 0,12 gb. | 7 | 1/6 gb. | 10 | 1/5 gb. | 13 |
| Ķiploki | 0,47 | 0,4 | 0,66 | 0,56 | 0,82 | 0,7 |
| Siers,  *Krievijas*, 45% | 2 | 2 | 2,6 | 2,6 | 3,3 | 3,3 |
| Sviests, 82,5% | 0,7 | 0,7 | 1 | 1 | 1,3 | 1,3 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 63 | - | 92 | - | 115 |
| Sviests, 82,5% | 5 | 5 |  |  |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **55/5** | **-** | **80** | **-** | **100** |

\*- produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi4** | **Zivju pudiņš** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, saldēta,  *bez ādas, asakām* | 106,7 | 96/77\* | 133,33 | 120/96\* |  |  |
| Sāls | 0,31 | 0,31 | 0,4 | 0,4 |  |  |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |  |  |
| Milti, *kviešu,*  *augstākā labuma* | 4,8 | 4,8 | 5 | 5 |  |  |
| Sviests, 82,5% | 3,24 | 3.24 | 4 | 4 |  |  |
| Piens, 2,5 % | 27 | 27 | 35 | 35 |  |  |
| Krējums,  *saldais*, 35% | 12 | 12 | 15 | 15 |  |  |
| Olas | 15 | 15 | 1/3 gb. | 20 |  |  |
| Ķiploki | 0,84 | 0,84 | 1,18 | 1 |  |  |
| Siers,  *Krievijas*, 45% | 3,9 | 3,9 | 5 | 5 |  |  |
| Sviests, 82,5% | 1,56 | 1,56 | 2 | 2 |  |  |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 138 | - | 175 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **120** | **-** | **150** |  |  |

\*- produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos. * Olas mazgā, dezinficē, skalo. * Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Zivs filejām pielej nedaudz karsta ūdens, sutina, līdz, tās gatavas. Tad nedaudz atdzesē, samaļ. * Sagatavo mērci: miltus izkarsē lielākajā daļā no dotā sviesta (110-120°C), pielej karstu pienu un saldo krējumu, pievieno garšvielas un uzvāra. Nedaudz atdzesē (līdz apmēram 60-70 °C). * Olas pārsit un atdala dzeltenumu no baltuma. * Samaltai zivju masai pievieno padzesēto mērci, olas dzeltenumus, ķiplokus, sarīvētu sieru, dilles un zirnīšus. * Saputo olas baltumus un iecilā zivju masā. * Zivju masu pilda ietaukotā veidnē, pārliek sviesta piciņas (atlikušo sviestu) un cep cepeškrāsnī (180 - 200°C) līdz gatavībai (apmēram 10-15 min). |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstu (50-65 °C), griež porciju gabalos (*var pārliet ar kausētu sviestu*). * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi5** | **Cepta zivs** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, saldēta,  *bez ādas, asakām* | 38,9 | 35 | 55,6 | 50 | 66,67 | 60 |
| Sāls | 0,23 | 0,23 | 0,33 | 0,33 | 0,4 | 0,4 |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,03 | 0,03 | 0,04 | 0,04 | 0,05 | 0,05 |
| Milti, *kviešu, augstākā labuma* | 2,9 | 2,9 | 4,2 | 4,2 | 5 | 5 |
| Olas | 0,08 gb. | 4,5 | 0,1 gb. | 6 | 0,13 gb. | 8 |
| Ūdens | - | 1,2 | - | 1,7 | - | 2 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 43 | - | 62 | - | 75 |
| Eļļa, *rapšu* | 2,9 | 2,9 | 4,1 | 4,1 | 5 | 5 |
| **Iznākums** |  | **35** | **-** | **50** | **-** | **60** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi5** | **Cepta zivs** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, saldēta,  *bez ādas, asakām* | 77,78 | 70 | 88,9 | 80 | 111 | 100 |
| Sāls | 0,47 | 0,47 | 0,5 | 0,5 | 0,67 | 0,67 |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,06 | 0,06 | 0,07 | 0,07 | 0,09 | 0,09 |
| Milti, *kviešu, augstākā labuma* | 5,8 | 5,8 | 6,6 | 6,6 | 8,3 | 8,3 |
| Olas | 0,15 gb. | 9 | 0,17 gb. | 10 | 0,2 gb. | 12 |
| Ūdens | - | 2,3 | - | 2,6 | - | 3,3 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 87 | - | 99 | - | 124 |
| Eļļa, *rapšu* | 5,8 | 5,8 | 6,6 | 6,6 | 8,3 | 8,3 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **80** | **-** | **100** |

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos. * Olas mazgā, dezinficē, skalo. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Olas sakuļ ar ūdeni. * Miltiem pievieno sāli, piparus. * Zivs fileju panē miltos, tad olas maisījumā. * Cep no abām pusēm sakarsētā eļļā (150-160°C) zeltaini brūnas. Tad uz 3-5 min izkarsē cepeškrāsnī (180-200 °C). |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstas (50-65 °C). * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (virs 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi6** | **Zivju sacepums ar rīsiem** | | | | | |
| **Produktu nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, *saldēta*,  *bez ādas, asakām* | 22,2 | 20 | 31,1 | 28 |  |  |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,2 | 0,2 |  |  |
| Pipari, melnie, malti | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 |  |  |
| Milti, kviešu,  *rupja maluma* | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 1,8 |  |  |
| Eļļa, rapšu | 1,3 | 1,3 | 1,8 | 1,8 |  |  |
| *Cepta zivs fileja* | - | 17 | - | 24 |  |  |
| Rīsi | 20 | 20/57\* | 28 | 28 |  |  |
| Sīpoli | 5,9 | 5/3,5\* | 8,2 | 7 |  |  |
| Pētersīļu zaļumi | 1,2 | 1 | 1,7 | 1,4 |  |  |
| Olas | 0,055 gb. | 3,3 | 0,08 gb. | 4,7 |  |  |
| Piens, 2,5 % | 7 | 7 | 10 | 10 |  |  |
| Siers, Krievijas, 45% | 5 | 5 | 7 | 7 |  |  |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 94 | - | 132 |  |  |
| **Iznākums** | **-** | **85** | **-** | **120** |  |  |

\*- produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos, apkaisa ar sāli, pipariem. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež kubiņos. * Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina, sasmalcina. * Olas mazgā, dezinficē, skalo. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Zivs filejas panē miltos un ātri apcep sakarsētā eļļā, līdz tās ir dzeltenbrūnas. * Sīpolus apcep eļļā (135-150°C), līdz dzeltenbrūnai krāsai. * Rīsus izvāra, sajauc ar apceptiem sīpoliem un sasmalcinātiem zaļumiem. * Olas pārsit un sakuļ ar pienu, pievieno sarīvētu sieru. * Ietaukotā veidnē liek kārtu rīsu, pārliek zivs gabaliņus, tad atkal rīsu kārtu, pārlej ar olu, piena un siera maisījumu, liek karstā cepeškrāsnī (180 - 200°C) un cep līdz gatavībai (apm. 10-15 min). |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstu (50-65 °C). Pasniedzot griež porciju gabalos. * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 ºC) līdz 2 h. |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zi7** | **Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru** | | | | | |
| **Produkta nosaukums** | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | | **Ielikums 1 porc., g** | |
| **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** | **Bruto** | **Neto** |
| Heka fileja, *saldēta*,  *bez ādas, asakām* | 21,1 | 19 | 30 | 27 | 35,6 | 32 |
| Sāls | 0,13 | 0,13 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Pipari,  *melnie, malti* | 0,016 | 0,016 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| Kartupeļi | 61,3 | 46 | 88 | 66 | 105,3 | 79 |
| Sīpoli | 4,9 | 4,2/3\* | 7,1 | 6/4\* | 8,5 | 7,2/5\* |
| Eļļa, *rapšu* | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 0,7 | 0,8 | 0,8 |
| Pētersīļu zaļumi | 1,2 | 1 | 1,7 | 1,4 | 2 | 1,7 |
| Krējums,  *skābais*, 25% | 6 | 6 | 9 | 9 | 11 | 11 |
| Siers, *Krievijas*, 45% | 6,2 | 6,2 | 9 | 9 | 11 | 11 |
| *Pusfabrikāta svars* | - | 78 | - | 111 | - | 133 |
| **Iznākums** | **-** | **70** | **-** | **100** | **-** | **120** |

\* produkta svars pēc siltapstrādes

|  |  |
| --- | --- |
| *Produktu apstrāde* | * Zivs fileju atlaidina, noskalo, nosusina, sagriež porciju gabalos, apkaisa ar sāli, pipariem. * Kartupeļus nomazgā, izvāra ar visu mizu, nedaudz atdzesē, notīra, sagriež 0,5 cm biezās šķēlēs. * Sīpolus notīra, skalo, sagriež gredzenos. * Zaļumus pārlasa, noskalo, nosusina, sasmalcina. |
| *Ēdiena gatavošana* | * Kartupeļu šķēlītes kārto ietaukotā cepešpannā, pārliek ar zivs gabaliem. * Sieru sarīvē. * Sīpolu gredzenus apcep eļļā (135-150°C) līdz dzeltenbrūnai krāsai, pārliek zivij, pārkaisa zaļumus, uzliek siera – skābā krējuma maisījumu. * Liek karstā cepeškrāsnī (200 - 220°C) un ātri apcep, tad samazina siltumu ( 150 -170°C) un cep līdz gatavībai. |
| *Ēdiena pasniegšana un uzglabāšana* | * Pasniedz karstu (50-65 °C). Pasniedzot griež porciju gabalos. * Ja nepieciešams uzglabāt, tad uzglabā marmītā (vir 63 ºC) līdz 2 h. |