

Rec. Nr: RS - 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	53	41	63	47.25	70	57.5
Puravi	3	2.4	5	4	8	6.4
Āboli	4	2.92	5	3.65	8	6.84
Krējums skābs 20%	4	4	4	4	5	5
Plūmes žāvētas	1	0.9	2	1.9	5	4.75
Iznākums	-	50	-	60	-	80

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Bietes nomazgā, izvāra, atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. • Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos. • Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos. • Plūmēs izmērcē, noskalo un nedaudz sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Bietes, ābolus, puravus un plūmes sajauc ar krējumu, izcilā. • Salātus līdz pasniegšanai ievieto ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: RS - 02	Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti svaigi	35	26.25	45	33.75	60	45
Burkāni	25	20	25	18.75	35	29.25
Dilles svaigas	2	1.5	4	3	4	3
Eļļa rapšu	3	3	5	5	4	4
Sāls	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3
Iznākums	-	50	-	60	-	80

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.
--------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē, sastampā ar sāli. • Dilles, ja nepieciešams pāršķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Visus dārzeņus samaisa kopā ar eļļu un sāli. • Salātus līdz pasniegšanai ievieto ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: RS - 03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti ķīnas	33	29.8	27	22.95	20	17
Tomāti	10	9.7	18	17.46	30	29.1
Pētersīļi (zaļumi)	1.5	1.05	3	2.1	2	1.4
Gurķi	8	6.8	15	12.75	30	26.5
Eļļa rapšu	3	3	4	4	3	3
Citroni	1	0.6	2	1.2	2	1.2
Pipari malti	0.05	0.05	0.1	0.1	0.1	0.1
Paprika	-	-	-	-	3	2.25
Iznākums	-	50	-	60	-	80

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ķīnas kāpostus noskalo, izgriež kacenu, sagriež strēmelītēs. • Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos. • Gurķus nomazgā, nomizo, nogriež galus, sagriež pusaplīšos. • Pētersīļu zaļumus pāršķiro, skalo, nosusina, sasmalcina. • Citronus mazgā, pārgriež, izspiež sulu. • Papriku nomazgā, izgriež sēklotni, sagriež gabaliņos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Eļļā iemaisa citronu sulu un maltos piparus. • Salātu sastāvdaļas liek bļodā, pārlej ar mērci, izcilā. • Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: RS - 04	Veselības salāti			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti puķu	35	24.5	438	306
Burkāni	52	39	650	488
Puravi	5	4	63	50
Selerija sakne	10	7	125	88
Krējums skābs 20%	5	5	63	63
Sāls	0.3	0.3	3	3
Iznākums	-	80	-	1000

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus un selerijas sakni nomazgā, nomizo, noskalo un sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Ziedkāpostiem noņem ārējās lapas, sadala rozetēs, noskalo un sagriež mazākos gabaliņos. Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu un sāli. Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: RS - 05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	38	29.3	46	36.5
Selerija sakne	12	8.8	15	10.5
Puravi	3	2.4	10	8
Krējums skābs 20%	5	5	5	5
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2
Iznākums	-	45	-	60

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus un seleriju sakni nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Visu samaisa kopā ar krējumu un sāli. Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem.

	<ul style="list-style-type: none"> Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.
--	---

Rec. Nr: ZS - 01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Redīsi baltie	25	20	30	24	40	32
Burkāni	15	11.25	16	12	20	15
Krējums skābs 20%	3	3	5	5	7	7
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
Tomāti	12	11.64	20	19.4	25	24.25
Iznākums	-	45	-	60	-	80

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Redīsus nomazgā, nomizo, sarīvē uzber sāli, saspaida. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu, sagriež gabaliņos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar krējumu. Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 02	Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti skābēti	50	45	697	630
Burkāni	30	22.5	430	330
Lociņi	5	4.15	97	85
Eļļa rapšu	3	3	70	70
Iznākums	-	75	-	1000

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Skābētiem kāpostiem (vēlams ne ļoti skābi) nospiež sulu un, ja nepieciešamas, sagriež sīkāk. Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Lokus, ja nepieciešams pāršķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu.

	<ul style="list-style-type: none"> • Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 03	Vitamīnu salāti			
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti svaigi	26	19.5	34	25.5
Burkāni	25	18.75	30	22.5
Selerija sakne	3	2.1	5	3.5
Āboli	3	2.19	5	3.65
Eļļa rapšu	3	3	5	5
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2
Iznākums	-	45	-	60

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzenu rīves. • Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē, sastampā ar sāli. • Ābolus nomazgā, pārgriež, izgriež sēklotni, sarīvē.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu. • Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	45	33.75	62	46.5	70	52.5
Zirnīši zaļie, konservēti	10	10	10	10	15	15
Eļļa rapšu	2	2	3	3	2	2
Ķiploki	0.3	0.24	0.5	0.4	0.5	0.4
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.3
Iznākums	-	45	-	60	-	70

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Bietes nomazgā, vāra ar visu mizu. Nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež kubiņos. • Zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservēšanas šķidrums. • Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež cauri ķiploku spiedeī.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Samaisa bietes kopā ar zirnīšiem, eļļu, ķiplokiem un sāli. • Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 05	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	33	24.4	40	28
Bietes	20	15	32	24
Lielogu dzērvenes, svaigas	3	2.4	4	3.2
Sezama sēklas	2	2	3	3
Eļļa rapšu	2	2	2	2
Iznākums	-	45	-	60

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo, sagriež salmiņos. • Ķirbi mazgā, mizo, izgriež sēklotni un sagriež salmiņos. • Dzērvenes noskalo un pārlasa.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sezama sēklas 10-12 min apgrauzdē krāsnī uz cepamās plātnes (180°C). • Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu. • Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. • Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 06	Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti svaigi	25	18.75	35	26.25
Gurķi	24	20.4	31	26.35

Dilles svaigas	2	1.5	3	2.25
Krējums skābs 20%	5	5	5	5
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2
Iznākums	-	45	-	60

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Gurķi mazgā, ja nepieciešams mizo, izgriež sēklotni un sagriež salmiņos. Kāpostiem noņem bojātās lapas, nomazgā, saēvelē, sastampā ar sāli. Dilles, ja nepieciešams pāršķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Visus dārzeņus samaisa kopā ar krējumu un sāli. Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.

Rec. Nr: ZS - 07	Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	51	38.25	66	49.5
Ķiploki	1.5	1	2	1.6
Sezama sēklas	3	3	5	5
Eļļa rapšu	3	3	4	4
Sāls	0.1	0.1	0.2	0.2
Iznākums	-	45	-	60

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves. Ķiplokus notīra, noskalo un izspiež cauri ķiploku spiedeī.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Sezama sēklas 10-12 min apgrauzdē krāsnī uz cepamās plātnes (180°C). Rīvētajiem burkāniem pievieno grauzdētās sezama sēklas, eļļu, sāli un ķiploku. Visu rūpīgi samaisa. Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2-5°C temperatūrā.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 5-12°C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem. Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2-5°C temperatūrā.