



Slimību profilakses un kontroles centrs

Rec. Nr: KS-01	Biešu-pupiņu braunijs					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	30	30/22,5*	39,23	39,23/29,42*	46,15	46,15/34,62*
Pupiņas, brūnās	15	15/30**	19,62	19,62/39,24**	23,08	23,08/46,16**
Kviešu milti a/l	8	8	10,46	10,46	12,31	12,31
Kakao	1	1	1,31	1,31	1,54	1,54
Cepamais pulveris	0,2	0,2	0,26	0,26	0,31	0,31
Eļļa, rapšu	4	4	5,23	5,23	6,15	6,15
Ūdens	20	20	26,15	26,15	30,77	30,77
Cukurs	3	3	5	5	7	7
Kokosriekstu skaidiņas	0,7	0,7	0,92	0,92	1,08	1,08
Iznākums	-	65	-	85	-	100

* vārītas, nomizotas bietes

** pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Pupiņas noskalo un briedina aukstā ūdenī (6–18 h). • Bietes mazgā, nogriež galus, izvāra, nedaudz atdzesē, nomizo.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Noskalotas pupiņas vāra līdz gatavībai; pēc vārīšanas noskalo atkārtoti. • Samaļ bietes un pupiņas ar ūdeni; malšanu veic līdz viendabīgai konsistencei. • Pievieno cepamo pulveri, kakao, miltus un eļļu un atkārtoti malšanu. • Izklāj cepamo plātni ar cepamo papīru, ielej un izlīdzini mīklas masu. • Cep 45–50 min 180 °C. • Atdzesē līdz 20–30 °C. Sagriež porciju gabalos un pārkaisa ar kokosa skaidiņām.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Braunijus pasniedz atdzesētus, apmēram 18–25 °C. • Brauniju uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām; uzglabā istabas temperatūrā.

Rec. Nr: KS-02	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas, pilngraudu	12	12	15	15
Kviešu milti a/l	5	5	12	12
Banāni	20	15	40	30
Āboli	7	5,11	10	7,3
Rozīnes	3	2,85/4,28*	5	4,75/7,13*
Kanēlis	0,2	0,2	0,3	0,3
Linsēklas	5	5	3	3
Eļļa, rapšu	2	2	4	4
Iznākums	-	45	-	70

* pēc izmērcēšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Rozīnes izmērcē, noskalo, nosusina un pārslas. • Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi un sarīvē. • Banānus noskalo un noņem mizu
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Banānus ar ūdeni sablenderē līdz viendabīgai konsistencei, iemaisa miltus un kanēli. • Masā iecilā auzu pārslas, rozīnes, linsēklas un ābolus. • Veido cepumus un kārtu uz plāts • Liek cepties sakarsētā krāsnī 180 °C 25–35 min. • Atdzesē līdz 20–30 °C.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Cepumus pasniedz atdzesētus, apmēram 18–25 °C. • Cepumu uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām; uzglabā istabas temperatūrā.

Rec. Nr: KS- 02a	Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas, pilngraudu	50	50	455	455
Banāni	60	45	545	409
Āboli	10	7,3	91	66
Rozīnes	10	9,5/14,25*	91	86/129*
Kanēlis	0,3	0,3	3	3
Linsēklas	1	1	9	9
Eļļa, rapšu	2	2	18	18
Iznākums	-	100	-	940

* pēc izmērcēšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Rozīnes izmērcē, noskalo, nosusina un pārslasa. • Ābolus mazgā, mizo, izgriež serdi un sarīvē. • Banānus noskalo un noņem mizu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Banānus sablenderē līdz viendabīgai konsistencei, pievieno kanēli. • Masā iecilā auzu pārslas, rozīnes, linsēklas un rīvētos ābolus. • Veido cepumus un kārtu uz plāts. • Liek cepties sakarsētā krāsnī 180 °C 25–35 min. • Atdzesē līdz 20–30 °C.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Cepumus pasniedz atdzesētus, apmēram 18–25 °C. • Cepumu uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām, uzglabā istabas temperatūrā.

Rec. Nr: KS-03	Banānu maize ar žāvētām aprikozēm					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Banāni	25	18,75	30	22,50	42,50	31,88
Kviešu milti a/l	12	12	14,40	14,40	20,40	20,40
Aprikozes, žāvētas	5	5/9,26*	6	6/11,70*	8,5	8,5/16,58*
Olas	11,5	10,25	15	13,50	21,25	19,13
Cukurs	-	-	2,40	2,40	3,40	3,40
Kanēlis	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
Vanilīna cukurs	0,05	0,05	0,06	0,06	0,1	0,1
Cepamais pulveris	0,3	0,3	0,36	0,36	0,51	0,51
Kokosriekstu skaidiņas	2	2	2,4	2,4	3,40	3,40
Eļļa rapšu	3	3	3,6	3,6	5,10	5,10
Piens, 2%	5	5	-	-	-	-
Iznākums	-	50	-	60	-	85

* pēc izmērcēšanas ūdenī un sagriešanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Aprikozes izmērcē, noskalo un sagriež strēmelītēs. • Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas. • Banānus noskalo un noņem mizu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uzkaršē cepeškrāsni līdz 180 °C. • Banānus sablenderē līdz viendabīgai konsistencei. Daļu no banāna atstāj nesablenderētu, lai to varētu sagriezt ripiņās un izkārtot pa virsu mīklas masai. • Pievieno olas, eļļu, pienu garšvielas, cukuru un cepamo pulveri, visu sablenderē vēlreiz. • Masai pievieno miltus un visu kārtīgi samaisa. Pēc tam masā iecilā aprikozes un kokosa skaidiņas. • Mīklas masu lej ietaukotā maizes veidnē vai uz cepamās plāts. Sagriež ripiņās nesablenderēto banānu un ripiņas izkārtot pa virsu. • Cep 50–60 min. vai līdz brīdim, kad iedurts irbulītis iznāk no klaipa tīrs. • Atdziest līdz 20–30 °C un sagriež porciju gabalos (šķēlēs).
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Maizi pasniedz atdziestētu, apmēram 18–25 °C. • Maizes uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām. Uzglabā istabas temperatūrā.

Rec. Nr: KS-04	Biezpiens ar ogu mērci/ ar ogu mērci un bumbieriem					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens, 9%	35	35	60	60	90	90
Saldais krējums, 35%	4	4	7	7	8	8
Cukurs	5	5	8	8	5	5
Vanilīna cukurs	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1
Ogu maisījums, saldēts	18	16,2	25	22,5	25	23
Bumbieri	80	70	130	100	-	-
Iznākums	-	130	-	190	-	125

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Bumbierus nomazgā, nomizo un sagriež gabaliņos. • Atlaidina saldēto ogu maisījumu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpienu izberž caur sietu. • Saputo saldo krējumu ar daļu no cukura un vanilīnu. • Samaisa biezpienu ar saputoto krējumu un ieliek ledusskapī atdzesēt (2–5 °C temperatūrā). • Ogas samaļ ar cukuru. • Traukos kārtu sagrieztos bumbierus, pāri tiem atdzesēto biezpiena masu un pārlej ar ogu mērci.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 5–12 °C. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.

Rec. Nr: KS- 05	Burkānu-auzu cepumi ar sieru					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Auzu pārslas, pilngraudu	23	23	28	28	20	20
Burkāni	13	9,75	16	12	15	11,25
Siers, Holandes	10	9,5	15	14,25	7	6,65
Piens, 2%	5	5	7	7	7	7
Olas	5	4,5	6,25	5,63	6,25	5,63
Ķimenes	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3
Cepamais, pulveris	0,3	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5
Pipari, malti	0,1	0,1	0,15	0,15	0,1	0,1
Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,2	0,2	0,15	0,15
Iznākums	-	45	-	60	-	45

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē smalkās skaidiņās. • Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Samaļ auzu pārslas vai ņem auzu miltus. • Sieru sarīvē. • Olām pievieno pienu un sakuļ. • Cepeškrāsni uzkaršē līdz 190 °C. • Bļodā ber miltus, pievieno un kārtīgi iemaisa cepamo pulveri. Pievieno ķimenes, burkānus un sieru. Visu rūpīgi samaisa; lej klāt sakulto olu un piena masu, visu kārtīgi samīca, lai veidotos mīklas bumba. • Mīklu sadala nelielās bumbiņās (porcionē), ko saplacina un liek uz cepamās plāts, kas izklāta ar cepamo papīru. • Cep 25–35 minūtes.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Nedaudz atdzesē. • Pasniedz siltu (50–60 °C).

Rec. Nr: KS- 06	Ābolmaizīte			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Āboli	28	21,79	55	40
Kviešu milti a/l	13	13	19	19
Piens, 2%	6	6	8	8
Cukurs	6	6	5	5
Olas	3	2,7	5	4,5
Eļļa, rapšu	2	2	2	2
Raugš, presētais	0,5	0,5	1	1
Kanēlis	0,05	0,05	0,1	0,1
Iznākums	-	45	-	70

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež serdes, sagriež šķēlītēs.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Pagatavo rauga mīklu: pienu uzsilda līdz 30–40 °C, pievieno sadrupinātu raugu, samaisa, ļauj 15–30 min parūgt. Bļodā iesijā miltus, pievieno cukuru, eļļu, olas un raugu. Visu samīca līdz iegūst viendabīgu mīklu. Mīklu raudzē 1–2 h. • Mīklu izveltnē, pa virsu kārtā ābolus un pārkaisa ar cukuru un kanēli. • Cep krāsnī 180 °C 30–40 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Nedaudz atdzesē. • Pasniedz siltu (50–60 °C) vai atdzesētu līdz istabas temperatūrai (~18–25 °C). • Ābolmaizīšu uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām. Uzglabā istabas temperatūrā.

Rec. Nr: KS-07	Ābolu-biezpiena sacepums ar melnajām plūmēm			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Biezpiens 9%	60	60	60	60
Āboli	15	10,95	25	18,25
Olas	5	4,5	5	4,5
Kviešu milti a/l	12	12	12	12
Piens, 2%	8	8	10	10
Plūmes, žāvētas	7	7/12,7*	10	10/17,5*
Vanilīna cukurs	0.2	0.2	0,4	0,4
Cukurs	2	2	5	5
Eļļa, rapšu	3	3	2	2
Iznākums	-	100	-	115

* pēc izmērcēšanas un sasmalcināšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Plūmes izmērcē, noskalo, pārļasa un sasmalcina strēmelītēs. • Ābolus nomazgā, nomizo, izgriež serdes un sagriež šķēlītēs. • Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpienu sadrupina, pievieno olas, eļļu, cukuru, vaniļīnu, pienu un kārtīgi samaisa. Masai pievieno miltus un visu kārtīgi izmais. • Iecilā sasmalcinātās plūmes. • Uz ietaukotas plāts liek ½ no biezpiena masas. • Pa virsu kārtā ābolus un tad atlikušo ½ biezpiena masas. • Cep krāsni 190 °C 45–50 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Nedaudz atdzesē un sagriež porciju gabalos. • Pasniedz siltu (50–60 °C).

Rec. Nr: KS-08	Mini dārzeņu pica			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kviešu milti a/1	30	30	353	353
Piens, 2%	12	12	141	141
Raugš, presētais	2	2	24	24
Olas	5	4,5	59	53
Eļļa, rapšu	4	4	47	47
Cukurs	1	1	12	12
Sāls	0,3	0,3	12	12
Pipari malti	0,2	0,2	2	2
Tomāti	5	4,85	59	57
Šampinjoni	5	3,5	59	41
Pētersīļi (zaļumi)	2	1,4	24	16
Tomāti savā sulā	5	5	59	59
Ūdens	15	15	176	176
Siers, Holandes	10	9,6	94	89
Iznākums	-	80	-	970

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu un sagriež ripiņās. • Šampinjonus nomazgā un sagriež šķēlītēs. • Konservēto tomātu savā sulā kārbas nomazgā, atvāko un tomātus sasmalcina. • Pētersīļus noskalo, nosusina, nogriež lielos kātus, bet lapas sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Pagatavo rauga mīklu: piena un ūdens maisījumu uzsilda līdz 30–40 °C, pievieno sadrupinātu raugu, samaisa, ļauj 15–30 min parūgt. Tad iesijā miltus, cukuru, eļļu, pieliek olas un samīca viendabīgu mīklu. Mīklu raudzē 1–2 h. • Pagatavo tomātu mērci: sablenderē vai samaļ tomātus savā sulā ar pētersīļiem, pipariem un sāli. Ja mērce ir šķidra to var 20–30 min pavārīt, lai noreducētu šķidrumu. • Sieru sarīvē. • Rauga mīklu sadala porcijās, noapaļo, liek uz ietaukotas plāts, uzraudzē 10–15 min. • Pa virsu kārtā pagatavoto tomātu mērci, šampinjonus, tomātus un sieru. • Cep cepeškrāsnī 200–220 °C 30 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Nedaudz atdzesē. • Pasniedz siltu (50–60 °C).

Rec. Nr: KS- 08a	Mini dārzeņu pica (bez sēnēm)			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kviešu milti a/1	20	20	364	364
Piens, 2%	18	18	145	145
Raugš, presētais	1	1	18	18
Olas	5	4,5	91	82
Eļļa, rapšu	3	3	55	55
Cukurs	0,5	0,5	9	9
Sāls	0,2	0,2	3	3
Pipari, malti	0,1	0,1	2	2
Tomāti	4	3,88	73	71
Pētersīļi (zaļumi)	1	0,7	18	13
Tomāti savā sulā	3	3	55	55
Siers, Holandes	5	4,75	91	86
Iznākums	-	50	-	810

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Tomātus nomazgā, izgriež kātiņa vietu un sagriež ripiņās. • Konservēto tomātu savā sulā kārbas nomazgā, atvāko un tomātus sasmalcina. • Pētersīļus noskalo, nosusina, nogriež lielos kātus, bet lapas sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Pagatavo rauga mīklu: piena un ūdens maisījumu uzsilda līdz 30–40 °C, pievieno sadrupinātu raugu, samaisa, ļauj 15–30 min parūgt. Tad iesijā miltus, cukuru, eļļu, olas un samīca viendabīgu mīklu. Mīklu raudzē 1–2 h. • Pagatavo tomātu mērci: sablenderē vai samaļ tomātus savā sulā ar pētersīļiem, pipariem un sāli. Ja mērce ir šķidra to var 20–30 min pavārīt, lai noreducētu šķidrumu. • Sieru sarīvē. • Rauga mīklu sadala porcijās, noapaļo, liek uz ietaukotas plāts, uzraudzē 10–15 min. • Pa virsu kārtā pagatavoto tomātu mērci, tomātus un sieru. • Cep cepeškrāsnī 200–220 °C 30 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Nedaudz atdzesē. • Pasniedz siltu (50–60 °C).

Rec. Nr: KS - 9	Cukini un burkānu mafini			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc.,g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabači / cukini	21	13,65	27	17,55
Burkāni	5	3,75	8	6
Kviešu milti a/l	15	15	30	30
Auzu pārslas, pilngraudu	5	5	3	3
Cepamais pulveris	0,5	0,5	1	1
Vanilīna cukurs	0,15	0,15	0,3	0,3
Eļļa, rapšu	4	4	6	6
Olas	20	18	35	30
Cukurs	8	8	7	7
Pūdercukurs	0,3	0,3	0,5	0,5
Iznākums	-	60	-	75

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē smalkās skaidiņās. Cukini noskalo, nogriež galus un sarīvē smalkās skaidiņās. Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Krāsni uzkaršē uz 175 °C (mafiniem vislabāk izmantot ventilatora režīmu uz 165 °C). Mafinu pannu izklāj ar papīrīšiem vai formiņas ietauko. Bļodā kopā sajauc miltus, cepamo pulveri un vaniļīnu, pievieno cukuru, eļļu un olas. Visu kārtīgi maisa, līdz izveidojusies viendabīga masa. Beigās iecilā auzu pārslas, sarīvētos burkānus un cukīni; atstāj uz 30 min savilkties. Sagatavoto mīklu liek mafinu formiņās. Cep 30–40 minūtes iepriekš sakarsētā krāsnī.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Nedaudz atdzesē un pārber ar pūdercukuru Pasniedz siltu (50–60 °C) vai atdzesētu līdz istabas temperatūrai (~18–25 °C). Mafinu uzglabāšanas laiks ir līdz 24 stundām. Uzglabā istabas temperatūrā.