



Slimību profilakses un kontroles centrs

Rec. Nr: PA- 01	Plovs ar šampinjoniem / Plovs ar šampinjoniem un sēkliņām			
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
Produktu nosaukums	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rīsi	35	35/88*	50	50/125*
Šampinjoni	35	24,5	40	28
Burkāni	15	11,25	25	18,75
Sīpoli	8	6,64	10	8,3
Tomātu pasta	12	12	5	5
Eļļa, rapšu	8	8	5	5
Pipari, malti	0,25	0,25	0,25	0,25
Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,25	0,25
Sāls	0,5	0,5	0,5	0,5
Saulespuķu sēklas	-	-	6	6
Iznākums	-	135	-	180

* pēc izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none">• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē skaidiņās.• Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos.• Šampinjonus mazgā un sagriež šķēlītēs.• Rīsus skalo un vāra līdz gatavībai.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none">• Sakarsētā eļļā uz pannas (110–120 °C) liek cepties šampinjonus, burkānus, sīpolus un garšvielas līdz burkāni iekrāso eļļu oranžīgu; pievieno nedaudz ūdens un sautē līdz gatavībai.• Uz pannas apcep tomātu pastu un pievieno dārzeņiem, kas sautējas / Uz pannas apcep tomātu pastu un sēkliņas un pievieno dārzeņiem, kas sautējas.• Pievieno vārītus rīsus, uzkarsē.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none">• Pasniedz 60–65 °C temperatūrā.• Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec.Nr: PA - 01a	Plovs ar zaļajām lēcām			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Rīsi	20	20/50*	222	222/555*
Lēcas zaļās, veselas	12	12/24**	111	111/222**
Burkāni	8	6	89	67
Sīpoli	5	4,15	56	46
Tomātu pasta	8	8	89	89
Eļļa, rapšu	3	3	33	33
Pipari, malti	0,15	0,15	2	2
Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	2	2
Sāls	0,3	0,3	3	3
Iznākums	-	90	-	980

* pēc izvārīšanas

** pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē skaidiņās. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos. • Tumšās lēcas 4–8 h izmērcē, noskalo, novāra un noskalo atkārtoti. • Rīsus skalo un vāra līdz gatavībai.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sakarsētā eļļā uz pannas (110–120 °C) liek cepties burkānus, sīpolus un garšvielas līdz burkāni iekrāso eļļu oranžīgu; pievieno nedaudz ūdens un sautē līdz gatavībai. • Uz pannas apcep tomātu pastu un pievieno dārzeņiem, kas sautējās. • Pievieno vārītus rīsus un lēcas, uzkarsē.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 2	Kartupeļu-kāļu biezenis			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	60	42	90	63
Kālis	40	32	60	48
Saldais krējums, 35%	10	10	10	10
Piens, 2%	15	15	20	20
Sāls	0,3	0,3	0,5	0,5
Iznākums	-	95	-	135

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus un kāļus nomizo, noskalo, sagriež gabalos
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Kartupeļus un kāļus izvāra sālsūdenī, nokāš, nosusina, sastampā. • Pielej pienu un saldo krējumu, ar mikseri saputo līdz viendabīgai masai.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstu (60–65 °C). • Ja nepieciešams biezeni uzglabāt, tad uzglabā marmītā virs 63 °C līdz 1 stundai.

Rec. Nr: PA - 03	Kabaču laiviņas ar dārzeņiem un lēcām			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabači / cukini	122	79,3	200	130
Selerija sakne	8	5,6	15	10,5
Burkāni	10	7,5	20	15
Sīpoli	3	2,49	5	4,15
Lēcas oranžas, šķeltas	12	12	15	15
Siers, Krievijas	5	4,75	10	9,5
Eļļa, rapšu	4	4	5	5
Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,5	0,5
Sāls	0,3	0,3	0,5	0,5
Iznākums	-	110	-	180

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Burkānus un selerijas sakni nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē skaidiņās. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos. • Nomazgā kabačus, lielus pārgriež uz pusēm horizontāli un vertikāli, bet mazus – pārgriež uz pusēm tikai vertikāli. Ar karoti izgrebj sēkliņas, lai atbrīvotu vietu pildījumam.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Šķeltās lēcas rūpīgi noskalo un novāra. • Sakarsētā eļļā uz pannas (110–120 °C) liek cepties selerijas sakni, burkānus, sīpolus un garšvielas līdz burkāni iekrāso eļļu oranžīgu. Pievieno nelielu ūdeni un sautē līdz gatavībai. • Pievieno novārītās lēcas un sāli, visu rūpīgi samaisa un pasautē vēl 10 minūtes. • Kabačus kārto uz cepamās plātnes, kurai uzklāts cepamais papīrs, pilda ar lēcu un dārzeņu masu. • Uzkarstē krāsni līdz 200 °C un cep pildītos kabačus 20 minūtes. • Sarīvē sieru un pārkaisa, cep vēl 10–15 minūtes līdz siers izkūst un virsa kļūst zeltaini brūna.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, virs 63°C.

Rec. Nr: PA-04	Pupiņu-dārzeņu sautējums					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Pupiņas, raibas	18	18/36*	22	22/44*	25	25/50*
Puravi	4	3,2	8	6,4	15	12
Ķirbji	25	17,5	35	24,5	60	42
Tomāti	7	6,79	10	9,7	10	9,7
Skābais krējums, 20%	5	5	10	10	15	15
Eļļa, rapšu	5	5	5	5	5	5
Sāls	0,2	0,2	0,3	0,3	0,4	0,4
Sinepju graudi	0,2	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4
Pipari malti	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2
Iznākums	-	65	-	90	-	115

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Pupiņas noskalo, liek mērcēties aukstā ūdenī (apm. 6–18 h). • Ķirbjus mazgā, mizo, izgriež sēklotni, sagriež kubiņos. • Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež ripiņās. • Tomātus blanšē, noņem mizu, izgriež kātiņa vietu un sagriež nelielos gabalos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uzbriedinātas pupiņas izvāra, nokāš, noskalo. • Puravus un sinepju graudus 5 min viegli izkarsē eļļā uz pannas (110–120 °C). • Pievieno sasmalcinātu ķirbi un turpina cepšanu līdz ķirbji iekrāso eļļu oranžīgu. Pievieno nedaudz ūdens un sautē līdz gatavībai, pievieno novārītās pupiņas, sasmalcinātos tomātus un garšvielas un sautē vēl 10 min. • Kad beidz termisko apstrādi, uzliek vāku un ļauj 15–20 min visam sasūkties.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā pievienojot krējumu. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 05	Dārzeņu lečo			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabači / cukini	45	29,25	409	266
Paprika	12	9	109	82
Burkāni	30	22,5	273	205
Sīpoli	18	14,94	164	136
Tomāti savā sulā	30	30	273	273
Eļļa, rapšu	7	7	64	64
Pipari, malti	0,2	0,2	2	2
Citronskābe	0,05	0,05	0	0
Sāls	0,3	0,3	3	3
Cukurs	0,5	0,5	5	5
Iznākums	-	90	-	855

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kabačus skalo un sagriež gareniski uz pusēm, katru pusi vēlreiz gareniski uz pusēm un tad palielos gabalos (ceturtdaļaplīšos). • Papriku noskalo, izgriež sēklotni, vēlreiz noskalo un sagriež strēmelītēs. • Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sagriež salmiņos. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos. • Konservēto tomātu savā sulā kārbas nomazgā, atvāko un tomātus sasmalcina.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Uz pannas sakarsē eļļu (110–120 °C) apcep sīpolus līdz tie kļūst zeltaini brūni. Tad pievieno un apcep papriku, burkānus. Pievieno ūdeni un sautē 15 min un tad pievieno kabačus un pasautē vēl 5 min. • Pievieno tomātus savā sulā un garšvielas, sautē 5–7 minūtes. Kad beidz termisko apstrādi, uzliek vāku un notur 10–15 min, lai ievilkas.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā kopā ar piedevām. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks marmītā ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 06	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjiem un dārzeņiem			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	180	126	280	196
Ķirbji	30	21	30	21
Puravi	10	8	10	8
Šampinjoni	20	14	25	17,5
Olas	5	4,5	25	22,5
Siers, Krievijas	5	5	10	9,5
Eļļa, rapšu	5	5	6	6
Garšviela garšaugi bez sāls	0,3	0,3	0,3	0,3
Sāls	0,5	0,5	0,5	0,5
Iznākums	-	155	-	240

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Palielus kartupeļus nomazgā, pārgriež gareniski vidū uz pusēm un nedaudz izgrebj vidū. • Ķirbjus mazgā, mizo, izgriež sēklotni, sarīvē. • Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos. • Šampinjonus mazgā un atkarībā no lieluma sagriež 4 vai 6 daļās. • Olas noskalo, atdala no čaumalas un sakul.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Puravus 5 min viegli izkarsē eļļā uz pannas (110–120 °C). • Pievieno sarīvētu ķirbi un šampinjonus. Turpina cepšanu līdz ķirbji iekrāso eļļu oranžīgu; pievieno nedaudz ūdens un garšvielas un sautē ~15 minūtes. • Ļauj masai nedaudz atdzist un pievieno sakultu olu, samaisa. • Uz cepamās plātnes, kas izklāta ar cepamo papīru vai ietaukota, kārtu kartupeļu pusītes, pilda ar dārzeņu un olu masu. • Cep krāsni 200–210 °C 45 min. • Sarīvē sieru un pārkaisa, cep vēl 7–10 min līdz siers izkūst un virsa kļūst zeltaini brūna.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 06a	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar biezpienu un dārzeņiem			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kartupeļi	120	84	1000	700
Ķirbji	20	14	150	105
Puravi	5	4	42	33
Biezpiens, 9%	15	15	83	83
Olas	3	2,7	25	23
Siers, Krievijas	4	3,8	33	32
Eļļa, rapšu	6	6	33	33
Garšviela garšaugi bez sāls	0.15	0.15	1	1
Sāls	0.3	0.3	3	3
Iznākums	-	110	-	890

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Palielus kartupeļus nomazgā, pārgriež gareniski vidū uz pusēm un nedaudz izgrebj vidū. • Ķirbjus mazgā, mizo, izgriež sēklotni, sarīvē. • Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos. • Olas noskalo, atdala no čaumalas un sakul.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Biezpienu sadrupina un sajauc ar sakulto olu. • Puravus 5 min viegli izkarsē eļļā uz pannas (110–120 °C). • Pievieno sarīvētu ķirbi. Turpina cepšanu līdz ķirbis iekrāso eļļu oranžīgu; pievieno nedaudz ūdens un garšvielas un sautē ~15 minūtes. • Ļauj masai nedaudz atdzist un pievieno sakultu biezpiena un olu masu, samaisa. • Uz cepamās plātnes, kas izklāta ar cepamo papīru vai ietaukota, kārtu kartupeļu pusītes, pilda ar dārzeņu un olu masu. • Cep krāsni 200–210 °C 45 min. • Sarīvē sieru un pārkaisa, cep vēl 7–10 min līdz siers izkūst un virsa kļūst zeltaini brūna.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 07	Dārzeņu sacepums ar biezpienu			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	50	35	288	206
Kartupeļi	90	63	415	288
Kālis	30	24	125	100
Biezpiens, 9%	50	50	208	208
Olas	12,5	11,25	52	47
Garšviela garšaugi bez sāls	0,5	0,5	2	2
Sāls	0,8	0,8	3,6	3,6
Skābais krējums, 20%	20	20	83	83
Piens, 2%	10	10	42	42
Eļļa, rapšu	5	5	21	21
Iznākums	-	200	-	920

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> Dārzeņus (ķirbi, kartupeļus, kāli) mizo, mazgā un sagriež plānās šķēlītēs. Olas noskalo, pārsit un atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> Biezpienu sadrupina, sajauc ar skābo krējumu. Olas sakuļ ar pienu, garšvielām un eļļu. Uz ietaukotas cepamās pannas veido kārtojumu no dārzeņiem un biezpiena, pa virsu pārlejot ar sakulto olu. Cep krāsnī 200 °C 55 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Sagriež porciju gabalos un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 08	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Zirņi, šķeltie	25	25/50*	25	25/50*	35	35/70*
Burkāni	20	15	30	22,5	30	22,5
Pastinaks	15	11,25	25	18,75	30	22,5
Sīpoli	5	4,15	10	8,3	10	8,3
Sāls	0,5	0,5	0,6	0,6	0,5	0,5
Pipari, malti	0,07	0,07	0,15	0,15	0,15	0,15
Prosa	20	20/50*	30	30/75*	16	16/40*
Eļļa, rapšu	3	3	7	7	5	5
Iznākums	-	125	-	165	-	150

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Šķeltos zirņus noskalo aukstā ūdenī un briedina (4–6 h). • Burkānus un pastinakus mazgā, mizo, skalo, sagriež ripiņās. • Prosu 4 h izmērcē, noskalo karstā ūdenī. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Izvāra briedinātos zirņus līdz tie mīksti; sāli pievieno vārīšanās beigās. • Prosu pirms vārīšanas nedaudz apgrauzdē krāsnī vai apacept uz pannas sviestā vai eļļā un tad liek vārīties. • Uzkaršē eļļu, pievieno sasmalcinātos sīpolus, burkānus un pastinaku, un karsē, līdz sīpoli caurspīdīgi, bet burkāni iekrāso eļļu oranžīgu (110–120 °C). • Prosai pievieno izkarsētos sīpolus, burkānus, pastinaku, šķeltos zirņus un garšvielas un turpina vārīšanu līdz prosa ir mīksta. • Sablenderē visu līdz viendabīgai masai.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz karstu (60–65 °C). • Gatavā ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 09	Kāpostu-lēcu kotlete ar skābo krējumu					
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, svaigi	25	18,75	35	26,25	40	30
Lēcas zaļās, veselas	15	15/30*	15	15/30*	20	20/40*
Mannā	8	8	8	8	10	10
Olas	5	4,5	5	4,5	6,25	5,63
Eļļa, rapšu	3	3	4	4	5	5
Garšviela garšaugi bez sāls	0,15	0,15	0,3	0,3	0,3	0,3
Sinepju graudi	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1
Sāls	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3
Pipari, malti	0,05	0,05	0,1	0,1	0,1	0,1
Piens, 2%	5	5	5	5	5	5
Skābais krējums, 20%	5	5	10	10	10	10
Iznākums	-	55/5	-	60/10	-	75/10

*pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Tumšās lēcas 4–8 h izmērcē, noskalo, novāra un noskalo atkārtoti. • Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo, izgriež kacenu un sasmalcina uz rupjās dārzenu rīves. • Olas noskalo, pārsit, atdala no čaumalas.
Ēdiena gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpostiem pievieno ūdeni un sautē līdz gatavībai. • Kāpostiem pievieno lēcas un visu samajļ gaļas mašīnā vai maisītājā (kuterī) ar S veida asmeni tā lai būtu nelieli gabaliņi, bet ne viendabīga masa. • Masai pievieno garšvielas, olas, mannā, eļļu un pienu; rūpīgi samaisa un atstāj 15–20 min savilkties. • Veido kotletes, kuras liek uz ietaukotas cepamās plātnes. Cep krāsnī 190 °C 30–40 minūtes.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā ar krējumu. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 10	Kabaču un tomātu sacepums ar sieru			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kabači / cukini	60	39	80	52
Tomāti	21	20,37	35	33,95
Siers, Krievijas	12	11,4	25	23,75
Skābais krējums, 20%	4	4	8	8
Olas	6,25	5,63	10	9
Garšviela garšaugi bez sāls	0,2	0,2	0,3	0,3
Dilles, svaigas	2	1,5	3	2,25
Eļļa, rapšu	2	2	4	4
Sāls	0,3	0,3	0,4	0,4
Iznākums	-	75	-	120

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kabačus skalo un sagriež biežās ripiņās. • Nomazgā, izgriež kātiņa vietu un sagriež ripiņās tomātus. • Dilles noskalo un sakapā. • Olas noskalo, pārsit, atdala no čaumalas.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sieru sarīvē. • Olas sakul kopā ar krējumu, eļļu, garšvielām un sakapātām dillēm. • Uz ietaukotas cepamās plātnes veido kārtojumu no kabačiem un tomātiem; pārlej ar sakultu olu masu. Cep krāsnī 180 °C 45–50 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Sagriež porciju gabalos un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 11	Turku zirņu-puķkāpostu plācenis			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Turku (auna) zirņi	12	12/24*	15	15/30*
Puķkāposti	20	14	30	21
Sīpoli	4	3,32	8	6,64
Ķiploki	1	0,8	2	1,6
Prosa	3	3/7**	5	5/12,5**
Olas	3	2,7	5	4,5
Eļļa, rapšu	4	4	7	7
Garšviela garšaugi bez sāls	0,3	0,3	0,3	0,3
Sāls	0,1	0,1	0,2	0,2
Iznākums	-	45	-	70

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

** pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Turku zirņus 12–18 h izmērcē, noskalo, izvāra un noskalo atkārtoti. • Prosu 4 h izmērcē un noskalo karstā ūdenī. • Puķkāpostiem noņem ārējās lapas, skalo. Sadala rozetēs. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos. • Ķiplokus notīra, noskalo, saspiež.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Sīpolus un ķiplokus 10–15 min viegli izkarsē eļļā uz pannas (110–120 °C). • Puķkāpostus iztvaicē un kopā ar novārītajiem turku zirņiem samal gaļas mašīnā vai maisītājā (kuterī) ar S veida asmeni tā lai būtu nelieli gabaliņi, bet ne viendabīga masa. • Masai pievieno prosu, garšvielas, olas, apaceptos sīpolus un ķiplokus, atlikušo eļļu; visu rūpīgi samaisa un atstāj ievilkties uz 1 h. • Veido plāceņus, kuras liek uz ietaukotas cepamās plātnes. Cep krāsnī 190 °C 30–45 min.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 12	Dārzeņu sautējums ar zirnīšiem un saldo krējumu			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, svaigi	24	16	70	52,5
Kartupeļi	50	40	60	42
Burkāni	25	18,75	40	30
Zirnīši zaļie, konservēti	12	12	30	30
Saldais krējums, 35%	10	10	25	25
Dilles, kaltētas	0,25	0,25	0,5	0,5
Pipari, malti	0,1	0,1	0,2	0,2
Garšviela – garšaugi bez sāls	0,1	0,1	0,2	0,2
Ūdens (sautēšanai)	30	30	50	50
Sāls	0,3	0,3	0,5	0,5
Iznākums	-	125	-	200

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpostiem noņem ārējās lapas, noskalo un sagriež nelielos kubiņos. • Kartupeļus mazgā, mizo, skalo, sagriež kubiņos. • Burkānus mizo, skalo, sagriež ripiņās. • Zaļo zirnīšu kārbas nomazgā, atvāko, nolej konservējošo šķidrumu.
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> • Kāpostus un burkānus liek sautēties nelielā ūdens daudzumā 15–20 min, • Pievieno kartupeļus un sautē vēl 20 min. Kad kāposti un kartupeļi izsautējušies mīksti, pievieno zaļos zirnīšus, saldo krējumu un garšvielas un pasautē vēl 5–7 minūtes. Uzliek vāku un ļauj visam 15–20 minūtes sasūkties.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.

Rec. Nr: PA - 13	Veģetārā lazanja			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Lēcas zaļās, veselas	10	10/20*	18	18/36*
Tomāti savā sulā	15	15	25	25
Burkāni	8	6	15	11,25
Sīpoli	5	4,15	10	8,3
Çiploki	1	0,8	2	1,6
Selerija sakne	5	3,5	10	7
Sāls	0,4	0,4	0,5	0,5
Pipari, malti	0,2	0,2	0,5	0,5
Garšviela garšaugi bez sāls	0,25	0,25	0,5	0,5
Makaronu plāksnes lazanjai	23	23	35	35
Piens, 2%	30	30	30	30
Sviests	3	3	4	4
Kviešu milti a/l	3	3	3	3
Siers, Krievijas	7	6,65	8	7,6
Eļļa, rapšu	2	2	2	2
Iznākums	-	100	-	145

* pēc izmērcēšanas un izvārīšanas

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> • Tumšās lēcas 4–8 h izmērcē, noskalo, novāra un noskalo atkārtoti. • Burkānus un selerijas sakni mizo, skalo, sarīvē. • Sīpolus mizo, mazgā, sagriež kubiņos. • Çiplokus nomizo, noskalo un izspiež caur çiploku spiedeī vai ļoti smalki sakapā. • Tomātus savā sulā sablendē biezenī.
Ēdienu gatavošana	<ol style="list-style-type: none"> 1) <u>Pildījums</u> <ul style="list-style-type: none"> • Uz karsē pannā eļļu (110–120 °C) un viegli apcep sīpolu un çiploku ~ 3 min. • Pievieno burkānus, selerijas sakni un ūdeni. Visu sautē 15–20 min lūdz burkāni un ir mīksti. • Pievieno novārītās lēcas, tomātu biezeni un garšvielas; visu 5–10 minūtes izkarsē. 2) <u>Baltā mērce</u> <ul style="list-style-type: none"> • Katlīnā uzsilda pienu līdz 70 °C. • Citā katlīnā kausē sviestu, pieber miltus un maisot tos izkarsē līdz izveidojas vienmērīgai putriņai, kurai pakāpeniski pievieno silto pienu turpinot maisīšanu. • Kad mērce uzvārās, samazina karstumu (110–120 °C) un turpina vārīt vēl 5–10 minūtes, līdz mērce sabiezē. 3) <u>Kārtojums</u> <ul style="list-style-type: none"> • Uzliek karsēties cepeškrāsni uz 180–190 °C • Cepamajā plātnē ar augstām malām veido lazanjas kārtojumu: apakšā liek lazanjas plāksnes, tad dārzeņu un lēcu pildījumu,

	<p>pa virsu lazanjas plāksnes, tad balto mērci, lazanjas plāksnes un atkal dārzeņu un lēcu pildījumu. Visu atkārtoti un nobeidz sacepuma kārtas ar dārzeņu mērci.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplāj cepamo plātni ar foliju un cep krāsnī 45 min. • Sarīvē sieru. • Noņem foliju, pa virsu uzbirdina sarīvētu sieru un cep vēl 10 min, līdz lazanjas virsa kļūst zeltaina.
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> • Sagriež porciju gabalos un pasniedz 60–65 °C temperatūrā. • Gatava ēdiena uzglabāšanas laiks ir līdz 2 stundām, virs 63 °C.