



Slimību profilakses un kontroles centrs

Rec. Nr: RS- 01	Biešu salāti ar puraviem un āboliem					
	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	53	53/41*	63	63/47,25*	70	70/57,5*
Puravi	3	2,4	5	4	8	6,4
Āboli	4	2,92	5	3,65	8	6,84
Skābais krējums, 20%	4	4	4	4	5	5
Plūmes, žāvētas	1	0,9	2	1,9	5	4,75
<b>Iznākums</b>	-	50	-	60	-	80

\* vārītas, nofīrītas bietes

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

Rec. Nr: RS-02	Kāpostu-burkānu salāti ar dillēm					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, svaigi	42	31,25	58	43,75	60	45
Burkāni	30	25	38	28,75	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
<b>Iznākums</b>	-	60	-	80	-	80

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

Rec. Nr: RS-03	Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, Ķīnas	38	34,8	33	27,95	20	17
Tomāti	15	14,7	23	22,46	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
<b>Iznākums</b>	-	60	-	70	-	80

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

Rec. Nr: RS-04	Veselības salāti			
Produktu nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1000 g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ziedkāposti	35	24,5	438	306
Burkāni	52	39	650	488
Puravi	5	4	63	50
Selerija sakne	10	7	125	88
Skābais krējums, 20%	5	5	63	63
Sāls	0,3	0,3	3	3
<b>Iznākums</b>	-	80	-	1000

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

Rec. Nr: RS-05	Burkānu salāti ar seleriju un puraviem			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Burkāni	51	39,3	59	46,5
Selerija sakne	12	8,8	15	10,5
Puravi	3	2,4	10	8
Skābais krējums, 20%	5	5	5	5
Sāls	0,1	0,1	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	55	-	70

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Burkānus un seleriju sakni nomazgā, nomizo, noskalo, nosusina, sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves.</li> <li>Puraviem, ja nepieciešams noņem ārējo lapu, noskalo, sagriež pusaplīšos.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Visu samaisa kopā ar krējumu un sāli.</li> <li>Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2–5 °C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pasniedz 5–12 °C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem.</li> <li>Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.</li> </ul>

Rec. Nr: ZS-01	Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un krējumu					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Redīsi, baltie	30	25	30	24	40	32
Burkāni	22	16,25	16	12	20	15
Skābais krējums, 20%	3	3	5	5	7	7
Sāls	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3
Tomāti	17	16,64	20	19,4	25	24,25
<b>Iznākums</b>	-	60	-	60	-	80

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

Rec. Nr: ZS-02	Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem			
Produkta 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
<b>Iznākums</b>	-	75	-	1000

Pirmapstrāde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skābētiem kāpostiem (vēlams ne ļoti skābi) nospiež sulu un, ja nepieciešamas, sagriež sīkāk.</li> <li>• Burkānus nomazgā, nomizo, noskalo, sarīvē uz rupjās dārzenu rīves.</li> <li>• Lociņus, ja nepieciešams pāršķiro, skalo, nosusina, sasmalcina.</li> </ul>
Ēdienu gatavošana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visas sastāvdaļas sajauc kopā ar eļļu.</li> <li>• Salātus līdz pasniegšanai uzglabā ledusskapī 2–5 °C temperatūrā.</li> </ul>
Pasniegšana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasniedz 5–12 °C temperatūrā kopā ar otrajiem ēdieniem.</li> <li>• Gatavos salātus var uzglabāt līdz 4 stundām, 2–5 °C temperatūrā.</li> </ul>

Rec. Nr: ZS-03	Vitamīnu salāti			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Kāposti, svaigi	39	29,5	34	25,5
Burkāni	32	23,75	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
<b>Iznākums</b>	-	60	-	60

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

Rec. Nr: ZS-04	Biešu salāti ar konservētiem zirnīšiem					
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Bietes	45	45/33,75*	62	62/46,5*	70	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	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	45	-	60	-	70

\* vārītas, nofīrītas bietes

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

Rec. Nr: ZS-05	Ķirbja salāti ar bietēm un sēkliņām			
Produkta nosaukums	Ielikums 1 porc., g		Ielikums 1 porc., g	
	Bruto	Neto	Bruto	Neto
Ķirbji	47	34,4	61	43
Bietes	20	20/15*	32	32/24*
Lielogu dzērvenes, svaigas	3	2,4	4	3,2
Sezama sēklas	2	2	3	3
Eļļa, rapšu	2	2	2	2
<b>Iznākums</b>	-	55	-	75

\* vārītas, notīrītas bietes

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

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	32	23,75	35	26,25
Gurķi	36	30,4	31	26,35
Dilles, svaigas	2	1,5	3	2,25
Skābais krējums, 20%	5	5	5	5
Sāls	0,1	0,1	0,2	0,2
<b>Iznākums</b>	-	60	-	60

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

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	71	53,25	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
<b>Iznākums</b>	-	60	-	60

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